Dr. Ernst Günter

COMORILE ȘTIINȚEI PRIVIND SĂNĂTATEA



"Preaiubitule, doresc ca toate lucrurile să-ți meargă bine și sănătatea ta să sporească cum sporește sufletul tău."
I. 3. IOAN 5.

Comorile științei privind sănătatea

Să trăim fără a fi bolnavi

Bolnavii de cancer şi incurabilii vindecaţi prezintă mărturia lor

Ernst Günter

„Eu ca medic socotesc fundamental, ca Dietoterapia să fie și să rămînă temelia tuturor sforțărilor de vindecare.

Dr. med. GERSON

INTRODUCERE

Lucrarea de față este rezultatul unor îndelungate studii și cercetări în probleme medicale. Cum se face că atît de mulți oameni sînt bolnavi și suferă, în timp ce animalele libere și cele din grădinile zoologice, care nu au nevoie să fie hrănite cu nici un aliment fiert sau denaturat, rămîn — ca să spunem așa - cu totul ferite de orice boală.

Autorul a trăit mai mult de un deceniu în America și a folosit în mod deosebit rezultatele cercetărilor pionierilor de acolo, referitoare la o alimentație sănătoasă, la care a adăugat multe experiențe practice și acestea nu numai pe propriul corp. Rezultatul a fost atît de uimitor, încît nu a fost posibil să țină doar pentru sine.

Desigur nu lipsesc cărțile referitoare la o alimentație sănătoasă. Lucrarea de față ocupă o poziție deosebită întrucît în punctele principale este vorba de ceva nou, de bază, deschizător de drum nou, cunoștințe ce au fost ținute ascunse poporului. Am o dorință arzătoare să se deschidă ochii cititorilor asupra adevăratei cauze a marilor suferințe, pentru ca astfel să poată fi multora de ajutor. Totodată să ne gîndim la situația unui bolnav grav. Ce nu ar da el ca să poată fi eliberat de suferință ? Deabia acum își dă seama cît de înțelept ar fi fost, dacă în zilele sale sănătoase s-ar fi interesat de acest bun neprețuit.

Deoarece cele prezentate sînt pe scurt și succint, nu se poate cuprinde totul de la prima citire. De aceea chiar și cel sănătos să studieze de mai multe ori și să pătrundă această carte, pentru a fi ferit de suferințele de mai tîrziu. Unele adevăruri mai importante au fost evidențiate prin repetarea lor.

Ernst Günter

INTRODUCERE LA EDIȚIA A 2-A

Mulțumim cititorilor noștri pentru toate scrisorile încurajatoare și multe dovezi de însănătoșire. Mulțumim tuturor celor ce au fost îndemnați să ajute sărmanilor suferinzi, contribuind dezinteresat la răspîndirea acestei lucrări.

Trebuie să spun că la această nouă ediție au fost necesare unele schimbări și adăugiri. În primul rînd, a fost schimbat titlul cărții, deoarece autorul a putut experimenta faptul că cuvîntul „crudități", respinge pe mulți. Apoi a fost scris un nou capitol introductiv, altele au fost schimbate și întregite. În afară de aceasta trebuie dată deosebită atenție capitolului 13 și completarea referitoare la vindecarea cancerului de la capitolul 18. Catalogul de cărți, cum și „Alimentația sănătoasă pentru sugari și copii" vor fi tipărite aparte.

Cartea a fost solicitată și în alte limbi, și anume în italiană și franceză. Cititorii cunoscători de limbi străine, sunt rugați să se prezinte la editură. În engleză, a fost deja tradusă.

Multe din cititoarele noastre au solicitat să se facă cursuri pentru pregătirea unui număr din preparatele noastre. Acesta este cazul cu casa de odihnă din Ebnit CH 3510 Kolonfingen (Elveția).

Ernst Günter

INTRODUCERE LA EDIȚIILE 3, 4 ȘI 5

În urma a numeroase experiențe și dovezi, se pare că cruditățile, și îndeosebi sucul de zarzavat, s-a impus în vindecarea celor grav bolnavi. Dl. J. Schindler din W., un „rutinat încercat", scrie: „Din numeroasa literatură pentru o alimentație sănătoasă, metoda dvs. mi se pare cea mai bună". D-na G. I. din N.: „Lucrarea dvs. este atît de interesantă, este cea mai bună din cîte am citit pînă acum, în explicarea alimentației sănătoase". D-na. J.B. din N.: „Nu găsesc cuvinte să-mi exprim entuziasmul meu pentru această carte".

În general, există impresia că trecerea la un regim de crudități ar constitui niște munți de netrecut, în comparație cu folosirea repetată a unor rețete preferate. Ne sosesc adesea mărturii asemănătoare cu aceasta: „Îmi plac foarte mult cru-

dităţile pregătite pînă acum după reţetele dvs". Şi alta: „Ceea ce îmi place atît de mult la alimentaţia naturală, este că ne prezintă posibilităţi nebănuite, trezeşte fantezia la încercarea unor mereu alte reţete, şi ne oferă uimitor de multe variaţii, cum nici nu am visat vreodată".

Într-un oraş din Germania, cîteva cititoare şi cititori au înfiinţat un club de consumatori de crudităţi. Aceasta poate însemna un mare ajutor pentru bolnavii neajutoraţi prin schimb de experienţă şi idei noi şi chiar prin tentaţia de a se urma acest exemplu!

Cu această nouă ediţie, urăm iubiţilor cititori, mult succes şi cea mai bună sănătate!

Ernst L. Günter

1. A FI BOLNAV ESTE MAI COSTISITOR

D O V E Z I

Pentru început, pe scurt cîteva dovezi de la foşti bolnavi, care pentru însănătoşirea lor, au ţinut seama de indicaţiile acestei cărţi, bolnavi, pe care autorul nu i-a cunoscut şi nici nu l-a văzut vreodată. Originalele pot fi văzute de oricine, adresele pot fi cunoscute.

— D-na. A.O. din K.: „Suferéam greu de nervi, inimă şi stomac; medicii nu mă puteau ajuta. După ce am citit broşura dvs., am început s-o pun în practică. Deşi la început am avut prea puţine speranţe. Chiar după o săptămînă am început să dorm mai bine şi azi mă simt foarte bine.

Sînt mamă a patru copii pe care-i pot îngriji din nou".

— D-l J. M. din G.: „Am suferit de artroză acută (înţepenirea încheieturilor). Mă aflam în faţa unei operaţii la încheietura şoldului. Încurajat de un alt caz, m-am hotărît pentru Dietoterapie. Pe fiecare lună mă simţeam mai bine şi astăzi sînt sănătos. Acum mă pot încumeta din nou să urc munţii".

— D-l. H. S. din B.: „Zăceam în secţia de muribunzi a clinicii ONI, îmi curgea sînge pe gură, prin membranele ochilor, ale nasului şi urechilor, eram ameninţat să mă asfixiez, atît de compacte erau nodozităţile limfatice şi cele 500.000 de leucocite. Am părăsit spitalul şi în şase luni am fost vindecat de această grozavă leucemie".

— D-l G. din D. : „...sufeream tot mai greu de reumatism, acum nu mai am nimic".

— D-na H. K. din A. : „Am făcut experiențe reușite cu acest fel de alimentație în hemoragia mitrală și cancerul pielii de care sufeream. Acum sînt sănătoasă".

— D-na E. F. din B. : „Suferința mea s-a îmbunătățit simțitor". (Artrită).

— D-l W. Z. din E. : „La 50 de ani m-am îmbolnăvit de cancer la intestine. Diagnosticul medicilor: „Ulcer intestinal avansat; operație imediată; altfel prea tîrziu. În această situație am început să studiez cărțile de tratamente naturale și astfel m-am hotărît ca, în loc să fac operație, să schimb total alimentația. Hemoragia din ce în ce era mai scăzută și după trei luni a încetat cu totul. Hrana dătătoare de sănătate mi-a priit atît de bine, încît nu am vrut să renunț la ea. De atunci s-au scurs 40 de ani fără suferințe. Astăzi am 91 de ani și nu se arată nici o urmă de neplăceri ale bătrîneții, cum ar fi slăbirea ochilor sau altceva".

— D-na G. D. din F. : „Simt că am mai multă putere de muncă decît înainte, nu mă mai simt obosită peste zi și nu m-aș mai întoarce la vechea alimentație".

— D-na R. M. din A. : „În ce privește problema intestinală, ea este vindecată : cel puțin nu mai simt nimic Era vorba de un ulcer duodenal".

— D-l. M.Z. din G. : „Articulația genunchiului scîrțîia. . . nu puteam face genoflexiuni... astăzi fac 7 genoflexiuni fără să se audă scîrțîind. Ar fi interesant să fac iarăși o radiografie a articulației genunchiului stîng și apoi să comparăm filmele".

— D-na H. R., din Z. : „... somnul meu s-a îmbunătățit simțitor".

Alte dovezi, la sfîrșitul cărții.

Chiar de la începutul acestei lucrări, am vrea să oferim stimaților noștri cititori posibilitatea de a folosi cura noastră de vindecare și prevenire a bolilor. Urmează apoi o expunere amănunțită a acestei cure și totodată diferite sugestii, și peste 100 de alte rețete.

Rețetele ce urmează sînt alcătuite după metdoa de vindecare a anticului medic grec Hipocrate, care și astăzi mai este

considerat în cercurile medicale ca unul din cei mai renumiţi medici ai tuturor timpurilor. Motto-ul lui era:

„Alimentele voastre să vă fie medicamente şi medicamentele voastre să vă fie alimente".

În consecinţă, acest medic recomandă, atît celor sănătoşi cît şi celor bolnavi, fie pentru prevenire, fie pentru vindecare. o alimentaţie de crudităţi, bine aleasă, care curăţă organismul, îl dezacidulează şi-i procură totodată hrană vie. Secretul acestei metode constă în aceea, că o cură de vindecare trebuia ţinută cu stricteţe timp mai îndelungat: după experienţele noastre de astăzi, 6–8 săptămîni, iar în cancer şi diabet, o jumătate de an, sau chiar un an întreg. Medicii de astăzi vor să aibă succese mai repezi de vindecare, totuşi metoda lui Hipocrat care are avantajul că acţionează sigur şi că, chiar la începerea curei, boala nu mai înaintează. Încercarea depăşeşte studiul şi nu ne costă nimic, deoarece orice medic recomandă metoda lui Hipocrate, ea este deosebit de inofensivă şi poate fi folosită fără alte condiţii, fără ca cineva să vină în conflict cu indicaţiile medicale. Alimentele crude hrănesc şi vindecă totodată. Deoarece aceste alimente cu puteri vindecătoare, au totodată şi un gust excepţional, ele sînt atrăgătoare şi pentru cei sănătoşi. Se prind astfel doi iepuri dintr-un foc.

Pe de o parte se consumă alimente plăcute la gust şi aromate; se cere desigur un scurt timp de adaptare, iar pe de altă parte se apără de gripă şi chiar de boli grave. Omul înţelept este prevăzător. Chiar după 2—3 săptămîni, vom simţi eliberarea de oboseală şi, spre plăcuta surpriză, dispar depozitările de grăsime necesare.

Rezistenţa şi puterea cresc, chiar efectuînd o muncă grea şi chiar fără să mai suferim de obişnuita sete. Secretul puterii vindecătoare este în viaţa pe care o primim prin crudităţi.

Urmează punerea în practică, la care este de preferat să se asocieze întreaga familie.

Pentru a se putea începe cura, avem nevoie de următoarele alimente, care dacă nu se pot procura astfel, se găsesc în casele reformă. Cîte 1/2 kg sau 1 kg grîu ales (cu putere de germinare), seminţe de in, mei — dacă este posibil nedecorticat — seminţe de floarea soarelui, decorticat, hrişcă, diferite

soiuri de nuci - unele mărunţite, tot felul de aromate reformă, drojdie de bere, făină soia, sare de mare, ulei de floarea soarelui, de măsline, sau de-in presat la rece, carote şi alte zarzavaturi, rădăcini şi frunze. Pentru fărîmiţarea şi măcinarea unor adaosuri, se foloseşte o morişcă de cafea de mare turaţie. La cură, se cere neapărat usturoi, de preferat sub formă de capsule fără miros, din care se ia regulat, înainte de fiecare masă cîte una, bolnavii, 2.

REŢETA PENTRU MICUL DEJUN ZILNIC

După învăţătura lui Hipocrat, zarzavaturile noastre au valoarea unor plante medicinale şi plantele noastre medicinale au valoarea zarzavaturilor. Noi plantăm şi uscăm aceste plante, sau le cumpărăm de la drogherie. Din acestea ne pregătim în fiecare dimineaţă, cu adaosurile respective, micul nostru dejun. În acest scop, plantele trebuie pulverizate (făcute praf), cu ajutorul unui mixter de mare turaţie, sau cu o morişcă de cafea, amintită mai sus.

Plantele necesare sînt : cîte o parte din salvie, boabe de ienupăr, frunze de coacăze, frunze de roiniţă (isma pădurii), pătlagină, frunze de cîrciumăreasă, pelinită, anason, cimbru; cîte 1/2 parte din: pelin şi coada şoricelului. Cine suferă de constipaţie, mai adaugă la acestea, foarte puţine frunze de siminichie.

Ingrediente pentru o persoană : 1—2 linguriţe praf de plante, 1 lingură seminţe de in fărîmiţate (a se folosi morişca amintită), 1 lingură ţărîţe de grîu, 1 lingură hrişcă sau seminţe de floarea soarelui (unele adaosuri trebuie fărîmiţate şi puse la muiat de seara, de ex. grîul, mai ales pentru cei fără dinţi), apoi un morcov mic (circa 50 g) răzuit foarte mărunt, 1—2 linguri ceapă, 2 linguri ulei de măsline, 1 lingură drojdie de bere. Întreg amestecul se freacă bine şi se condimentează cu sare de mare. Pulberea de plante medicinale, se poate înlocui cu mirodenii de la Casa de Reformă, sau cu praf de mirodenii. În loc de ceapă se poate folosi o banană pisată.

Cine alternează cu alte reţete (vezi reţetele musli) poate lua pulberea cu lapte crud, cu apă călduţă cu miere, sau cu o altă băutură (vezi reţetele de băuturi). Celor bolnavi le este

astfel imperios recomandată înaintea fiecărei mese, iar cei sănătoşi sînt sfătuiţi s-o folosească. Preparatul este înadins uscat, pentru ca să fie bine mestecat şi însalivat (după aceea se bea ceva). Cine are prea puţin timp dimineaţa pentru a mesteca bine, ia o parte din pulbere într-un vas închis, pentru a o lua într-o pauză de lucru, sau la masa de prînz.

MASA DE PRÎNZ

Aperitiv: Bogat amestec de salată, cu adaosurile de miez de nucă, banane etc.

Mîncarea principală: 1–3 linguri uruială de grîu şi mei înmuiată în apă, amestecînd cu hrean ras, ceapă, mirodenii, drojdie de bere, sare de mare, muştar, ulei de in. Se garnişeşte cu seminţe de pin, muştar, paparoane.

Desert: Lapte crud, pepene sau roşii.

Uruiala poate fi pregătită şi cu mere rase, miere, stafide şi smîntînă.

Masa de prînz ideală şi cea mai sănătoasă, indicată îndeosebi şi pentru cei fără dinţi, este preparatul de zarzavat la mixer, descris în capitolul : „Reţete". Se îngroaşă cu tărîţe şi germeni de grîu. În caz de balonare, se va mînca mai puţin. Vezi şi capitolul : „Vindecarea constipaţiei".

MASA DE SEARĂ ZILNICĂ

Pentru o persoană : 1 cartof crud, cu coajă, răzuit mărunt. Se amestecă îndată cu o banană foarte coaptă, pisată dinainte. Se adaugă 1—2 mere rase, 1 lingură ulei, 1 lingură tărîţe, 1 lingură miez de nucă, (alune), 1 linguriţă lămîie, puţină uruială de mei. Amestecul se garniseşe cu felioare de banane

Desert : „prăjituri fără cuptor, după reţetele noastre speciale, sau lapte nefiert.

(Vezi reţete Musli uscat).

Alimentaţia obişnuită acum, acţionează în organismul nostru pînă la 80% ca acid, în loc de 20% cît ar fi normal, astfel că devine cauza principală aproape a tuturor bolilor. Se formează o hiperaciditate constantă a organelor corpului. Aproape singura hrană care este lipsită de acid, şi în consecinţă poate neutraliza şi elimina acizii depozitaţi şi reziduurile din artere

din articulații, din creier, o constituie zarzavaturile crude (ne. fierte).

Amănunte în capitolul „aciditatea".

Grav bolnavii trebuie să fie cu deosebită grijă hrăniți și tratați; referitor la aceasta, găsiți la sfîrșitul cărții instrucțiuni deosebite. De ex. bolnavii gastro-intestinali încep îndată o cură cu sucuri de zarzavat proaspăt presat (nu conservate), din 2/3 varză și 1/3 cartofi. Din aceasta se bea din jumătate în jumătate de oră, o jumătate de pahar.

Eventual se pot face clisme. Medicul american Dr. Gerson, care a vindecat deja (se poate dovedi) sute de bolnavi de cancer, nu le dădea nimic altceva celor grav bolnavi, decît cîte 10 pahare pe zi de suc de zarzavat și anume suc de morcovi.

2. HRANA VIE REZOLVĂ PROBLEMA CANCERULUI

„Bolile civilizației de care suferă omul iau naștere mai ales pe calea alimentației și pot fi vindecate tot numai pe calea unei alimentații corecte".

Dr. H. P. RUSCH

În ultimii ani s-au obținut mari succese de vindecare printr-o alimentație lipsită de otrăvuri, pregătită fără să fie fiartă, în cazul de cancer, boli de inimă, artrită, calculi biliari, diabet, boli de stomac, intestine și piele, tuberculoză, prostată, scleroză multiplă și alte multe boli. Aceasta reprezintă, atît ferire de boli pentru sănătoși, cît și speranță pentru bolnavii care au fost abandonați de medici. Voi prezenta mai jos un caz de cancer, aparent fără nădejde (din America). care mi-a făcut o deosebită impresie în răstimpul șederii mele acolo de cîțiva ani.

Dl. fr. R. J. Chiathan, în vîrstă de cca. 40 de ani, suferea de cancer în piele. Partea anterioară a trupului, a fost operată de cîteva ori, așa încît tăietura ajunsese în cele din urmă de 50 cm. Deoarece a fost părăsit de medici și zăcea așteptîndu-și moartea a părăsit salonul mortuar în care mai rămăseseră 15 canceroși, dintre care, după cum a spus mai tîrziu, niciunul nu mai este în viață. De la casa de reformă, i-a ajuns în mînă o carte despre post și vindecare prin regim. După cum ne scrie, el a citit mai multe astfel de cărți, devenind apoi un bun client

al casei de reformă. Prin posturi periodice şi un regim sever de sucuri crude şi crudităţi a fost pe deplin vindecat. Astăzi conduce în sudul Floridei un mare sanatoriu cu regim şi post.

O altă vindecare a unui caz de cancer, care poate convinge pe orice cititor, sincer de acţiunea vindecătoare a crudităţilor este prezentată de un medic danez, D-na. dr. Christine Nolfi: „Experienţa mea cu alimentaţia de crudităţi". Acest medic a suferit de cancer mamar, care ajunsese deja de mărimea unui ou de găină. Deoarece, ca medic, era convinsă că razele şi operaţiile sînt doar „surogate de tratament", a ales alimentaţia de crudităţi pentru a se vindeca. Ea scrie următoarele: „A trebuit să dovedesc cu riscul propriei mele vieţi ce poate realiza o hrană de crudităţi 100%. În primele două luni, nodulul de la piept, nu s-a micşorat, s-a menţinut neschimbat, dar după aceea a urmat îmbunătăţirea. Nodulul s-a micşorat, mi-am recăpătat puterile, m-am refăcut vădit şi m-am simţit atît de bine cum nu mai fusesem de mulţi ani".

După însănătoşirea ei deplină, fosta bolnavă a adăugat la regimul ei vegetarian 40% fierturi. Spre marea ei uimire, cancerul începu din nou să apară. De data aceasta reîncepu cu regim strict de crudităţi şi cancerul dispăru pentru a doua oară. Datorită acestei experienţe, cîştigă convingerea că crudităţile pot tot atît de bine vindeca orice alte boli. S-a deschis un sanatoriu naturist (cu hrană de crudităţi) şi toţi pacienţii erau „trataţi" cu alimente crude 100%. Nu se mai foloseau medicamente. Datorită marilor ei succese, a fost cunoscută în toată Europa. Dăm mai jos încă cîteva citate din lucrarea ei: „...astfel vedem că prin alimentele moarte, (fierte) pe care le-am consumat, sîngele nostru este puternic otrăvit".

„...nu se simte niciodată foame (cînd se foloseşte alimentaţia integrală de crudităţi), în cazul că se urmăreşte scăderea în greutate (pentru obezi). „În timpul acestui regim, se pot efectua munci corporale grele? Desigur!

Mai mult chiar decît în orice alt regim. În general, în timpul unei alimentaţii curat naturale (crude), te simţi mult mai bine decît cu ani în urmă".

„În timp ce alimentaţia moartă (fiartă) produce un sînge şi totodată un organism otrăvit şi slăbit, prin crudităţi, deci

prin hrana vie, aceste otrăvuri sînt dizolvate și eliminate".

„Nu ne putem îngădui un compromis cînd este vorba de viață și sănătate. Trebuie să urmăm singurul drum corect și anume o alimentație cu desăvîrșire de crudități".

Atît de la Dr. Nolfi. Din acest exemplu învățăm, că chiar o alimentație vegetariană (fără carne) fie cît de puțin fiartă· poate împiedica vindecarea· Urmează deci că în alimentele crude, trebuie să existe o taină a sănătății pe care vrem s-o descoperim în cele ce urmează.

Ar putea fi prezentate încă multe cazuri de vindecări extraordinare prin crudități, așa încît trebuie să ne punem serios întrebarea de ce aceasta, cea mai ieftină si simplă metodă de profilaxie și de vindecare, este trecută sub tăcere de o,[illegible]a publică și de ce poporul este atît de îngrozitor înșelat și neglijat în această privință ?

Cînd acum 50 de ani s-a descoperit însemnătatea vitaminelor în alimentația noastră, știința a făcut din aceasta o mare vîlvă. Astfel că a fost curînd unanim cunoscut ce boli pot surveni prin lipsă de vitamine a alimentelor fierte și rafinate (făină albă etc.). De ce această propagandă ? Pentru că era posibil ca vitaminele să fie procurate din fabrică și să se poată face astfel afaceri !

În anul 1940, cercetătorul american Edward Howell a făcut în același domeniu descoperiri și mai mari, și anume în cercetarea substanțelor vitale propriu-zise, și anume ENZIMELE. El a descoperit că enzimele sînt purtătorii vieții la orice creatură și procuratorii de viață în alimentația noastră. (Atîta timp cît nu sînt distruse prin fierbere).

Este uluitor, cum știința nu a prețuit corespunzător aceste descoperiri extraordinare și nu a făcut nici o propagandă în favoarea enzimelor, cum făcuse la vremea lor, pentru Vitamine.

De ce ? Este limpede ! Enzimele sînt purtătorii de viață ce pot fi găsiți numai în hrană vie, nefiartă. Deci nu pot fi fabricate și astfel nu pot să constituie o „afacere". Dacă bolnavii, prin alimentație de crudități pot fi vindecați fără bani (de mîncat, oricum, omul trebuie să mănînce), pe cine să-l intere-

săze acest lucru ca să-i facă propagandă ? În orice caz, nu o va face industria chimică, farmaceutică şi alimentară ! Şi medicii ? Cei mai mulţi nu au cunoştinţă despre imensa valoare de vindecare a crudităţilor. În ciuda tuturor cunoştinţelor ştiinţifice şi a experienţelor, poporul a fost lăsat în necunoştinţă în privinţa aceasta.

Ceea ce s-a dovedit prea puţin interesant pentru ştiinţă şi industrie este cu mult mai important pentru noi care vrem să fim şi să rămînem sănătoşi. Noi cerem reprezentanţilor poporului, conducerii, să nu se mai lase unilateral orientată în problema de sănătate, după anumite grupe interesate, ci să se intereseze mai bine şi să spună poporului adevărul. Atît numeroasele vindecări de boli canceroase, cît şi alte succese de vindecare, care nu sînt realizate de metode chimice, sînt trecute sub tăcere. Cărţi ca : „Rapoarte referitoare la 50 de cazuri de cancer vindecate" de Dr. Gerson (bazată pe crudităţi), pare să nu fie nici măcar băgate în seamă de aşa-numita „Cercetare a cancerului", căreia poporul i-a donat şase milioane. Mari medici naturişti şi adevăraţi pionieri ai sănătăţii, care au realizat lucruri mari pentru noi, au fost urmăriţi de un mare număr de medici şi de industrie chimică, şi chinuiţi pînă la sînge, ca şi pionierii agriculturii netoxice (neotrăvite). Tot ce este în legătură cu alimentaţia de crudităţi şi tratamentul naturist este luat în rîs de mulţi oameni de ştiinţă şi medici şi chiar înjosit ; nu este de mirare dacă mulţi din ei cad victima aceloraşi boli de nutriţie, ca infarct cardiac şi cancer şi seceraţi ca şi pacienţii lor, începînd de la cei mai înalţi magistraţi, care ar fi primii în drept să ia măsuri pentru reforma alimentară, pînă la cel din urmă cetăţean. Lăcomia de bani şi mari dividende au adesea o valoare mai mare decît sănătatea oricărui om şi chiar a sa proprie ! Aproape toţi, de la cel mai mare pînă la cel mai mic, sînt condamnaţi să se zbată continuu cu suferinţa.

S-a creat convingerea, că bolile sînt lovitura sorţii. În realitate s-ar putea preveni multe boli şi necazuri. Observăm de sigur că nu toate bolile — suferinţele sînt cauzate de alimentaţie, deoarece legile naturale pot fi încălcate şi în alt fel. Dar

chiar și în acest caz, unde este vorba p...e-se de cauze psihice lipsa de crudități, are și aici o parte în ivirea unei boli.

Din păcate, sub numele de „medicină naturistă", există multă scamatorie; în privința aceasta voi da dreptate medicilor dacă ar ține seama de la început că BIBLIA condamnă cu tărie și interzice aceste metode de vindecare.

In fond, este vorba de o influență spirituală care poate avea urmări rele pentru suflet.

Unii neștiutori au ajuns astfel la ospicii, sau au recurs la sinucidere. Cine dorește lămuriri în această privință, să citească lucrările lui Hans Schwedimann.

Să ne întoarcem la enzime. Ce sînt ele de fapt și în ce constă funcția lor? Este vorba de niște fermenți specifici, ei susțin scînteia de viață și acționează viața vegetativă și toate celulele vegetale și animale. Există nenumărate soiuri și feluri de enzime; ele nu numai că caracterizează orice specie de plante și animale, ci imprimă oricărei ființe particularitatea specifică, individualitatea proprie, clădesc organele acesteia și le mențin funcțiunea. Nu există o divizare celulară, nici o creștere și nici o reproducere fără enzime.

Acestea sînt administratorii și executorii pe care CREATORUL, i-a pus în orice creatură vie.

Ele dirijează procesele chimice în fiecare organ al omului, al animalelor și plantelor, ca și cum ar putea gîndi.

Pentru a putea înțelege prezentarea ce urmează asupra formării cancerului, este necesar ca cititorul să cunoască mai bine deosebit de importanta și însemnata funcție a enzimelor.

Ceea ce realizează acestea în interiorul nostru constituie cea mai mare minune.

În corpul uman există două categorii de enzime. Dintr-una fac parte așa-numitele indogame, numite și fermenți. Acestea sînt realizate de glandele digestive și reglementează astfel digestia. Celelalte enzime propriu-zise, care interesează în problema noastră sînt Exogamele. Acestea conduc acțiunile mai sus amintite și îndeosebi realizează metabolismul în celule.

De aici putem cunoaște enorma însemnătate a enzimelor pentru sănătatea noastră. Sînt infinit mai importante decît vita-

minele care exercită mai curînd funcţia de substanţe ajutătoare ale enzimelor şi de „curieri" ai acestora..

În contrast cu fermenţii digestivi, corpul nostru nu poate produce singur aceste Exogame.

După cum arată prefixul „ex" – acestea trebuie procurate din afară, şi anume cu ajutorul alimentaţiei, ca şi vitaminele. Toată această putere şi frumuseţe scînteietoare pe care le-au desfăşurat enzimele întîi într-o plantă tînără gata să încolţească, în zarzavat sau în fruct, ni le oferă nouă, fiindu-ne dăruite ca părţi componente ale alimentaţiei de crudităţi, în noul lor cerc de acţiune şi anume, în celulele propriului nostru corp pentru vieţuirea noastră sănătoasă. Această determinare înţeleaptă a enzimelor nutritive constituie legea naturii.

Pătrunderea enzimelor în celulele noastre şi legătura cu ele pot fi comparate cu o Exogamie – intrare într-o familie prin căsătorie.

Ele ajung apoi stăpîni în casă şi asigură existenţa şi înmulţirea celulelor. Aceşti gestionari vii, am putea spune chiar aceşti spiriduşi, acţionează ca maşiniştii şi controlează toate funcţiunile corpului. În glande, de exemplu conduc cu mîna îndemînatică procurarea hormonilor, în ficat funcţionează ca chimişti inteligenţi, în rinichi şi glandele pielii enzimele îngrijesc ca sîngele să fie curăţit bine.

Şi încă am mai putea continua.

Cu cît alimentaţia noastră conţine mai multe enzime proaspete, cu atît mai multă viaţă nouă se revarsă în corp şi pot fi formate mai multe celule tinere. Aceasta înseamnă energie, mai multă rezistenţă, mai multă imunitate împotriva bolilor, înseamnă frumuseţe, o bună funcţionare a glandelor, şi ca atare o bună reglementare a greutăţii corporale, curăţire a sîngelui şi a ţesutului celular de tot felul de substanţe reziduale, — de aci vindecare de artrită (una din cele mai neplăcute depozitări) calculi biliari, arterioscleroză, boli de inimă, vindecare de cancer şi de o serie de alte boli.

Dacă poate curăţi şi vindeca, prezenţa enzimelor va putea cu atît mai mult să ferească de toate aceste suferinţe, mai ales în ce priveşte neplăcerile vîrstei.

Cu cît omul este mai tînăr, cu atît corpul este mai bogat în enzime. Prin îmbătrînire, acestea scad și odată cu ele puterea de viață.

De aici rezultă că persoane mai în vîrstă au îndeosebi nevoie de o alimentație bogată în enzime. Astfel vor fi ferite de oboseală și neplăceri ale bătrîneții. Cruditățile cele mai bogate în enzime sînt: germenii de grîu, laptele nefiert, gălbenușul de ou, zarzavat fraged, embrionii de semințe și îndeosebi sucurile de zarzavat. Laptele matern din primele zile conține de cinci ori mai multe enzime decît laptele de mai tîrziu. Ce orînduire înțeleaptă, deoarece noul născut are nevoie de o deosebită contribuție de putere.

Alimentația vie (cruditățile) este cel mai bun mijloc de frumusețe. Înmulțirea celulelor este urgentată prin aceasta, așa încît pielea rămîne elastică și este oprită formarea ridurilor. Apoi vindecă glandele și prin aceasta, obezitatea ca și greutatea subnormală. Cele mai bune vinișoare ale pielii sînt păstrate curate și deci irigate cu sînge. De aici înfățișarea proaspătă, tinerească. În același fel, cruditățile vindecă hipertensiunea, anghina pectorală și împiedică infarctul miocardic. Cel ce folosește regimul naturist de crudități trăiește o întinerire treptată, care poate echivala cu pînă la 20 ani, aceasta și în privința vieții sexuale.

În descrierea noastră am recunoscut funcțiunile enzimelor ca adevărate minuni, ca o taină în fața căreia omul trebuie să-și recunoască neputința. Am mai stabilit că asigurarea celulelor corpului cu enzime alimentare constituie o lege a naturii. Așa că lăsăm acum pe seama cititorului să decidă dacă distrugerea acestor enzime prin fierbere, pasteurizare sau alte procedee, așa cum apar în industria alimentară, nu reprezintă un păcat împotriva naturii și a CREATORULUI ei.

Pierderea cea mai importantă ca urmare a lipsei de enzime, o constituie devalorizarea sărurilor nutritive, ca: fosfor, calciu, sulf, fier și multe altele, din care cauză iau naștere boli supărătoare și altele sînt favorizate. Chimiștii susțin că prin fierbere se distrug sărurile nutritive. Ei au dreptate, dar ceea ce se pierde la fiert sînt enzimele care sînt legate organic de

săruri. Fără enzime corespunzătoare, aceste săruri nu pot fi bine transformate în corp. De aceea rămîn în cea mai mare parte, fără valori organice, se transformă în săruri minerale anorganice. Acest adevăr este confirmat de următorul fapt:

„In colectivul zoologic din Schaffhausen au putut fi dovedite, la cîini și pisici, multe carii dentare, în timp ce la capetele de animale sălbatice ca vulpea, viezurele (bursucul) și jderul, acestea au lipsit, deoarece ele nu folosesc mîncare gătită. Alimentația naturală ferește deci de carii dentare și în consecință de multe alte boli distrofice, ca artroză, sciatică, dureri de articulație a șoldurilor și a coloanei vertebrale. Oasele cedează pentru că sînt subalimentate și rezultă încleștarea nervilor (ischias). Cele mai multe fracturi de oase sînt de asemenea o urmare a acestei deficiențe. La aceasta contribuie numai laptele nefiert bogat în calciu și crudități. Expresia : „ținuta defectuoasă", este greșit folosită, este vorba de alimentația defectuoasă. După cum a raportat un cotidian, 1/8 din copiii ce se înscriu la școală într-un oraș elvețian, a dovedit defecțiuni ale coloanei vertebrale. Temelia instabilă este așezată de obicei, chiar din copilărie. Pentru o adevărată însănătoșire, nu ajută prea mult medicamentele și băile, dacă nu este cunoscută și îndepărtată cauza.

Paralel cu lipsa de săruri minerale, înaintează umplerea sîngelui și a organelor cu sedimente, ceea ce are ca urmare o altă serie de boli. Alimentele fierte dovedesc o mai mare cantitatea de deșeuri și acizi care ajung în sînge, pentru ca apoi să fie eliminate cum este normal. Dar deoarece organele excretoare nu sînt dezvoltate pentru o așa mare cantitate, acestea se depun în mare parte în corp și pricinuiesc suferința.

Unii acizi care se strîng în mușchi și în încheieturi se cristalizează și dau naștere la reumatism și artrită. Alte substanțe nefolositoare se depun în altă parte și dau naștere la arterioscleroză, hipertensiune arterială, boli de inimă, calculi biliari, boli de piele și nenumărate alte suferințe. Cauza principală nu este curentul, nici fohnul care apasă și provoacă oboseala, ci lipsa de enzime ca urmare a unei alimentații defectuoase.

Pare aproape de necrezut, dacă susţin că şi cauza tuturor bolilor infecţioase, este aceeaşi: sedimentarea din cauza unei rele alimentaţii.

Se aruncă vina pe un germen de boală, sau pe un aşa-numit virus; cauza acestuia este tot sedimentarea, fără de care virusul nu poate face nici un pas. Un corp curăţit prin crudităţi, nu se îmbolnăveşte. Se merită de mii de ori schimbarea de regim. Sîntem eliberaţi de teama de boli, de virusuri, şi prin aceasta şi de asigurări exagerate. Gripa constituie o „soluţie de nevoie", la care face apel natura, pentru a curăţi din cînd în cînd corpul, pentru că boala aceasta obligă la nemîncare. Astfel pare absurd a înfrînge temperatura pe cale artificială.

Vrei ca copilul tău să fie ferit de boli de copii şi să nu aibă nevoie de vaccinuri foarte primejdioase şi dăunătoare, atunci caută să cunoşti hrana naturală. Copiilor le plac mult crudităţile. Dragostea părinţilor să se dovedească prin aceea că ei îşişi dau un exemplu bun schimbînd regimul de alimentaţie.

„Papagalul vecinului nu are voie să mănînce alune prăjite (numai crude), pentru că se îmbolnăveşte" mi-a spus cineva. De ce au nevoie copiii noştri, pe care ar trebui să-i iubim mai mult, să mănînce alune prăjite? Animalelor din grădina zoologică este interzis să li se dea mîncare gătită, pentru că s-au îmbolnăvit odată din această cauză. De ce nu li se spune acest lucru şi oamenilor care s-au îmbolnăvit tot din această cauză?

Se poate obiecta : „cum se face că oamenii care mănîncă totul fiert mai pot vieţui?"

Aceasta depinde după cum vom vedea, de puterea de adaptabilitate a organelor. De fapt biologii au descoperit că pentru metabolismul unor anumite alimente sînt necesare acele enzime care sînt legate organic de acestea. Dar dacă enzimele respective lipsesc, corpul ştie să se ajute luîndu-şi în ajutor fermenţii digestivi, mai ales produse de pancreas. Din păcate, nu pot înlocui decît în mică măsură procesul natural. Cîte unul, care posedă bune aptitudini moştenite, mănîncă moderat şi în toate privinţele dovedeşte cumpătare, poate ajunge la bătrîneţe şi cu o alimentaţie obişnuită. Dar rareori este ferit de

boli și de infirmitățile bătrîneții. Există o mare deosebire între slăbiciune de bătrînețe și infirmități ale vîrstei. Expresia „infirmități ale bătrîneții" este de fapt greșită, deoarece cauza infirmităților nu este bătrînețea.

FORMAREA CANCERULUI

Există o corelație izbitoare între lipsa de hrană crudă și formarea cancerului. Prin această lipsă, deci prin lipsa enzimelor, divizarea celulelor — după cum am mai spus – suferă și ea, pentru că nu mai poate fi corect dirijată.

Astfel, iau ființă, așa-numitele „celule false" care degenerează în excrescențe, care duc la formarea de abcese, cancere, tumori și miome.

Formarea cancerului este favorizată de acțiunea anumitor chimicale și otrăvuri, de exemplu mijloace vegetale de prevenire, conservanți (toxici), medicamente chimice, clor și fluor în apă de băut, nicotina, sarea de bucătărie și multe altele. Dacă aceste otrăvuri au puterea să conserve și să omoare microbii, ei pot distruge enzimele, sau cel puțin să le amorțească deîndată ce otrava pătrunde în celule. Dacă numai prin lipsa enzimelor se pot naște „celule false", cu atît mai mult cînd se infiltrează și toxine amețitoare? Astfel că nu este de mirare dacă enzimele pierd total controlul asupra unora din celule și prin aceasta, celulele anormale se înmulțesc vertiginos ca tumori canceroase.

Există diferite feluri de cancer. Fiecare fel reprezintă o excrescență cauzată de o condiție deosebită, fără să fie vorba de un virus cancerigen transmis. În celula în care crește depozitul de deșeuri pentru că lipsesc enzimele vii, care acționează și curăță, sau unde puținele enzime sînt amețite și distruse de toxine, acolo apare această stricăciune și există ipoteza, că se pot forma tumori canceroase. Sîntem convinși de faptul că, cancerul nu are nimic de-a face cu un virus special. De aceea este garantat faptul, că această boală nu este molipsitoare, cum este binecunoscut faptul în cazul bolilor virotice.

După experiența mea, există doar un singur mijloc și anume enzimele neotrăvite, care nu pot fi produse într-o fabrică chimică, ci numai de un „constructor biologic".

Există și dovezi indirecte în favoarea veridicității expunerilor noastre. De exemplu, anumite popoare primitive, care aproape că nu cunosc cancerul și alte boli de nutriție. Un astfel de popor era tribul HUNZA, dintr-o vale foarte izolată a munților Himalaia. Acolo nu se știa nimic despre fabrici de produse alimentare, de îngrășăminte artificiale și chimicale. Laptele, ca și majoritatea alimentelor erau consumate în stare crudă. Din păcate, în acea vale liniștită din HUNZA, s-a construit o stradă. Așa a început și acolo civilizația. Zahărul alb, sarea de bucătărie și altele asemănătoare și-au făcut intrarea acolo și subminează sănătatea acestui popor.

Autorul îndrăznește să mai susțină că nașterea de copii anormali, ca de ex. a mongoloizilor, are aceeași cauză ca ivirea cancerului, și anume lipsa de hrană crudă. Se formează celule germinative nedesăvîrșite. Pe de altă parte, trebuie să dăm speranță femeilor sănătoase din punct de vedere organic, dar rămase sterile, că pot avea totuși copii, folosind hrană preparată fără a fi fiartă. Viitoarele mame care se hrănesc cu crudități au nașteri mai ușoare.

Creșterea cazurilor de cancer a ținut pas în mod uluitor cu creșterea folosirii toxinelor atît în agricultură cît și în industria alimentară. Aș vrea să cer stimularea agriculturii biologice neotrăvite, prin solicitarea în Casele de Reformă, numai a zarzavaturilor obținute biologic (vezi capitolul „Aprovizionarea cu crudități").

Deoarece fiecare al patrulea om moare de cancer, și banii pentru cercetarea cancerului sînt dăruiți de popor, este de datoria cercetătorilor (care după cîte se pare, sînt toți orientați chimic), să recunoască în sfîrșit meritele cercetătorilor enzimelor și nenumăratele vindecări de cancer prin crudități și să publice cercetările lor îndeosebi în acest domeniu. Nenumăratele vindecări de cancer prin alimente crude, în întreaga lume, reprezintă o realitate și nu mai trebuie trecute sub tă-

cere. Din toate cărțile deja apărute despre adevărate vindecări de cancer prin regim alimentar aș vrea să atrag atenția celor îndoielnici asupra lucrării deja amintite a doctorului Gerson: „Rapoarte asupra a 50 de cazuri de cancer vindecate". Și acest medic vindecă cancerul în special cu crudități. Atît timp cît cauza principală a cancerului nu este recunoscută și îndepărtată, nu folosesc nici operațiile, nici iradierile; dimpotrivă, un țesut iradiat este mai greu de vindecat chiar prin alimentație de crudități. Împotriva unui astfel de lucru de mîntuială, poporul trebuie avertizat. Bolnavii de cancer iradiați sînt cazuri de mîntuială. Dr. Nolfi a știut precis de ce nu s-a lăsat iradiată sau operată. Ea lămurește aceasta în mărturia ei. Tot așa este datoria conducerii noastre. Revista: „Sănătatea poporului", din aprilie 1971, scrie: „Federația (Elveției), ar trebui, ca măcar o parte din milioanele pe care le cheltuiește cu cercetările agricole (metode toxice), să le folosească expres pentru experimente biologice". Eu cred că și poporul consimte la această propunere. Cele șase milioane strînse, constituie un strigăt, da, un strigăt de alarmă pentru eliberarea de teama cancerului și de pericolul acestuia. După cum auzim, alimentele biologice anticanceroase care ajung pe piață, sînt mereu imediat vîndute.

În toamna anului 1986, în spitalul cantonului Aerau au fost consultate mai multe mame.

S-a putut face constatarea uimitoare că laptele matern conține în medie de 15 ori mai multe insecticide decît este admis internațional laptele de vacă, pentru adulți. Ziarul „Reformă și Dietă" (iunie 1971), scrie:

„Într-o atare situație este cu totul de neînțeles că forurile sanitare nu fac totul pentru a stimula o agricultură fără otrăvuri. După istoria brînzeturilor, reprezentanța elvețiană pentru produse alimentare s-a schimbat în sensul că pentru viitor a fost interzisă însămînțarea „fără toxine, fără insecticide". Cînd astăzi în întreaga lume se ridică datoria de apărare a consumatorilor, în Elveția se întîmplă tocmai contrar; con-

sumatorul să nu poată ști ce este cultivat cu otravă și ce este cultivat fără otravă.

Acum se stăruie chiar la îndepărtarea însemnelor „bio" și „cultivat biologic"; cu cîte cuvinte să se facă totul pentru a face imposibilă apariția pe piață a agriculturii biologice.

Cum să poată agricultura biologică, în care astăzi peste 700 de întreprinderi țărănești lucrînd cinstit, efectuează o muncă de pionierat demnă de urmat, să prezinte consumatorilor produsele lor, dacă aceștia nu au nevoie să poarte indicația : „fără otrăvuri", sau „cultivat biologic"?

Trebuie într-adevăr să ne întrebăm cine este stăpîn și domn în țara noastră, deoarece reprezentanții poporului pentru asistență medicală nu corespund, nu rămîne poporului dornic de eliberare altă cale decît să ia propria inițiativă pentru dezintoxicarea produselor alimentare, pentru profesia de medicină naturistă și agricultură biologică și pentru stimularea activă a acesteia; ;apoi pentru îndepărtarea statului laptelui de pasteurizarea produselor lactate.

Ce asociație vrea să ia inițiativa, sau cine se atașează acestei acțiuni ?

3. *DIFERITE VINDECĂRI*

Prin alimentație de crudități și post, poate fi vindecată orice boală. O impresie adîncă mi-a făcut vindecarea tatălui meu, care suferea foarte rău de edem cardiac generalizat de angina pectorală.

La data aceea încă nu eram vegetarian și aveam puține cunoștințe și puțină experiență în metoda de vindecare naturistă. Rațiunea sănătoasă mi-a spus că organele pacientului nostru ar necesita – prin post parțial — o curățire temeinică și o refacere, și că ar trebui să evite alimentația cu carne și sare. El nu avea decît 56 de ani și era bolnav de cîtăva vreme.

Sfaturile mele au fost primite, ba mai mult, a fost che-

mat cel mai bun medic din regiune și lui i-a fost încredințată vindecarea.

El făcu pacientului din cînd în cînd cîte o injecție, după aceea tot mai des. I-a recomandat și un regim sărac în carne și în sare, dar care nu putea avea efect fără o interzicere totală a cărnii, deoarece noțiunea de „sărac în carne" este foarte elastică. Starea bolnavului se înrăutățea văzînd cu ochii. Se pare că nici doctorul nu crede în vreo vindecare, deoarece în afară de injecție nu a luat nici o măsură.

Picioarele pacientului s-au umflat ca putinele de unt; deoarece bolnavul de mult nu mai putea merge la doctor, a fost nevoit acesta să vină la bolnav, de două ori pe zi. Din cauza hidropiziei s-a produs și angina pectorală, care a devenit așa de rea, încît bolnavul nu a mai putut dormi nici zi nici noaptea. Fără a întreba pe medic, am încercat cu ceaiuri de plante, dar nici acestea nu au putut aduce nici un ajutor, nici o alinare.Atît timp cît stomacul bolnavului era umplut cu mîncăruri care îmbîcseau sîngele și care de la bun început constituiau cauza bolii. Chiar și otrava injecțiilor în loc să vindece, a contribuit la această îmbîcsire. Ori de cîte ori voiam să conving pe tatăl meu pentru un alt regim, mi se răspundea prompt că „doctorul știe mai bine". Acum mi-am dat seama pentru prima oară, cît de atașat este omul la obiceiurile sale culinare, pentru care, cîte unul, fără să știe, se sinucide prin plăcerea sa de a mînca.

Adesea mi se părea că nu ar putea exista chinuri mai grozave decît cele prin care trece acest nenorocit. Toată noaptea gemea. Cînd suferința și-a atins apogeul și sfîrșitul părea aproape, mă întrebă tatăl meu : „Și cum este de fapt cu acel regim de care vorbeai?" Devenise în sfîrșit docil și dispus să-mi primească sfatul. De aici înainte nu mai avea voie să stea la masa familială. El nu primea nimic altceva decît cîteva linguri de ceapă tocată, întinsă pe o felie de pîine unsă cu puțin unt, și o ceașcă de ceai duretic concentrat. Pentru început, primea deocamdată la toate mesele același fel. Astfel că era nevoit să suporte foame și post. Pentru că era obișnuit cu mîn-

care picantă. Îi plăcea mult masa lui de ceapă. Dacă i-aş fi permis, ar fi mîncat mult mai mult decît i se oferea.

În cursul a 24 de ore, întreaga apă de la picioare dispăruse. Chiar începînd cu a doua noapte, pacientul nostru putea să se odihnească şi astma cardiacă dispăruse complet. O rană deschisă de doi ani la pulpa piciorului se vindeca în şapte zile şi în săptămîna următoare, tatăl meu mărşălui doi km pînă în satul vecin.

Totul părea o minune, după o suferinţă atît de grea. Mărturisesc că nu am exagerat nimic. Nu a mai făcut nici o injecţie de la schimbarea regimului. Din cînd în cînd îmbogăţeam lista de bucate, deşi încă mai era nevoie să sufere de foame. Însănătoşitul trecuse cu toată inima de partea regimului.

Nu numai bolile grave pot fi vindecate prin regim de crudităţi, ci şi neplăceri mai mici, care nici nu sînt socotite ca boli, ca de pildă: dureri de cap, eczeme, răsuflarea urît mirositoare, oboseala şi constipaţia. Unde este vorba de manie a cafelei sau nevoia de tutun sau de băutură, se recomandă pentru început un post. Cineva a susţinut că crudităţile ar putea să înlocuiască somnul deficitar. Chiar în ziua următoare, în ciuda lipsei de somn, nu s-a simţit nici obosit, nici nu a simţit nevoia de somn. Bolile de nutriţie prin excelenţă, cum sînt: apendicita, calculii biliari, artrita şi multe altele, se pot de asemeni vindeca prin regim, solicitînd totuşi, din cauza periclităţii şi sensibilităţii lor, un tratament mai urgent.

Din acest motiv am adăugat capitolul: „Indicaţii deosebite pentru bolnavi". Nu trebuie să uităm că cei bolnăvicioşi, de felul lor nu erau naturişti şi că pentru schimbarea de regim de crudităţi, au nevoie de un anumit timp, pînă cînd puterea de curăţire să poată acţiona. Mai bună decît vindecarea, este prevenirea şi hrana vie, automat, aceasta aduce cu ea un fel de viaţă raţională, în care soarele, aerul, apa, respiraţia corectă, mişcarea corporală şi cumpătarea, au un rol de seamă chiar şi în folosirea regimului natural. Chiar şi un regim de crudităţi parţial, poate procura destul de multă putere de re-

zistența, trebuind îndepărtate pe cît este posibil, următoarele preparate gătite: pîinea albă și intermediară, prăjiturile, folosirea zilnică a cărnii (cel mult o dată sau de două ori pe săptămînă), ouă fiert, lapte fiert, lapte pasteurizat, alimente grase sau fierte în grăsime, slănină, cozonac, zahăr alb, ciocolată și excesul de sare.

4 PENTRU CE ALIMENTAȚIE ESTE CREAT OMUL?

Deoarece a fost un timp, cînd oamenii s-au hrănit mai ales cu vînat pe care-l fierbeau, se putea trage concluzia că noi am fi creați pentru alimentația carnată și pregătirea ei la foc era normală. Astfel de concluzii sînt puțin întemeiate și de aceea derutante.

De ce animalele ce trăiesc în sălbăticie în mod normal nu se îmbolnăvesc, în timp ce printre popoarele civilizate de azi, cu greu să se mai poată afla un om sănătos? Ce experiențe ar fi putut fi făcute în grădinile zoologice cînd s-a început alimentarea animalelor cu hrană fiartă, de frica agenților patogeni? Tocmai contrariul la ceeace se urmărea, și anume chiar animalele s-au îmbolnăvit și au murit. Unele au devenit chiar incapabile de a se mai reproduce.

Prin pagubă au devenit mai înțelepți. S-a început alimentarea animalelor valoroase cu hrana lor naturală, nefiartă, pentru care au fost create. După aceea s-a putut citi în ziare, că animalele foarte rare au început să aibe iar pui.

Pentru a obține răspunsul corect la problema noastră, ne pot fi de ajutor alte comparații din domeniul animal. Ce categorie de animale sînt mai aproape de om în ce privește aparatul digestiv? Cumva categoria animalelor de pradă, a ierbivorelor, a omnivorelor (porc), sau al acelora ce se hrănesc mai ales cu fructe (maimuțe)?

Gorila de ex. nu mănîncă nici un pic de carne. Maimuța antropoidă este singurul animal al cărui aparat digestiv se potrivește întocmai cu al omului. Intestinul carnivorelor de

ex., este de cinci ori mai mic decît cel uman. Măselele lor sînt zimțate, pe cînd ale omului, sînt tocite. Saliva lor este acidă, pe cînd a omului este alcalină. În interior, intestinul lor este neted, pe cînd al nostru este pliat.

Limba lor are o suprafață aspră, în timp ce noi avem o limbă netedă; chiar și acidul gastric este mult mai puternic la animalele de pradă.

Organele digestive ale omnivorelor se aseamănă mai mult cu al animalelor de pradă decît cu ale oamenilor. Aceasta înseamnă că un carnivor poate mai ușor să mistuie plante și fructe decît ar putea un mîncător de fructe și vegetale de ex. (vaca, maimuța, omul), să digere carne. Deoarece acidul clorhidric al omului, era prea slab pentru digestia cărnii, și pentru că intestinul său ondulat și de cinci ori mai mare decît al animalelor carnivore, carnea întîrzie prea mult aici, ceea ce produce putrefacția și mirosul urît. Substanțele de putrefacție ajung apoi prin pereții intestinului în sînge și provoacă boli. Susținătorii teoriei evoluționiste și-ar putea sparge capul cugetînd pentru ce aparatul nostru digestiv nu s-a adaptat treptat la alimentația carnată, sau măcar nu a ajuns la fel cu al omnivorelor, după ce noi oamenii ne-am obișnuit de secole cu mîncarea de carne! Aceasta pune un semn de întrebare teoriei lor. Toate acestea nu ne dovedesc suficient că omul s-a hrănit greșit, de aceea este atît de gata să se îmbolnăvească de orice boală posibilă?

Animalele ierbivore nu au ghiare pentru a vîna carne. Omul și maimuța sînt singurele creaturi utilate cu mîini, cu care să se poată cățăra pentru a-și lua fructe din pom, o dovadă că pentru hrănirea lor au nevoie în primul rînd de fructe. Civilizația a provocat schimbări fundamentale în felul de viață al oamenilor, dar aparatul său digestiv a rămas același. Și azi el este exact la fel cu al maimuțelor antropoide; în consecință, și alimentația lui ar trebui să conste în primul rînd din fructe. Între acestea trebuie socotite și nucile și semințele. Maimuța se hrănește și cu boboci de plante și frunze fragede,

ce ar corespunde cu salata noastra. Dacă găsești rădăcini și bulbi comestibili, nu le trece cu vederea (carota). Desigur că mănîncă totul așa cum i le oferă natura. Nu știe nimic despre fiert, sare de bucătărie, zahăr alb (rafinat), despre otrăvuri conservate !

Referindu-ne la noi, cu cît pregătim mesele mai naturale, cu atît sîntem mai sănătoși.

In urma acestor constatări, nu sîntem îndemnați să ne amintim de întîia dintre toate legile de nutriție pe care CREATORUL le-a dat primei perechi de oameni și care este scrisă pe prima foaie a BIBLIEI? Stă scris: „Iată v-am dat orice iarbă care face sămînță și orice pomi fructiferi care fac sămînță, pentru hrana voastră". Aceasta are valoarea unei legi a naturii pentru că pentru aceasta au fost creați.

Sînt multe soții tinere, care din dragoste pentru copii lor, caută să-i servească „cu ce este mai bun". Mai tîrziu primim vestea pe neașteptate, trista veste că una sau alta dintre cunoștințe a murit în vîrstă de 30, 40 sau 50 de ani, de cancer,scleroză multiplă, stop cardiac sau una din bolile noastre de civilizație. Jumătate din avere a fost dată medicilor, dar toți specialiștii au fost fără putere.

Aceste tinere doamne au avut intenții bune și au osîndit pe soții lor la o moarte sigură, prematură, numai din neștiință, cu totul neintenționat prin arta lor culinară. O tragedie mai mare nici nu se poate gîndi; s-a sacrificat totul pentru o vindecare care nu a avut loc; durerile și chinurile pe care trebuiau să le suporte bolnavii, creșteau, dar mai groaznică a fost suferința celor din familie, cînd totul s-a sfîrșit. Pentru citirea literaturii referitoare la sănătate, nu se găsea timp în zilele bune.

Dintre cazurile cele multe, scoatem în evidență numai un caz special. Am cunoscut un om în al cărui creier s-a format din anii tinereții o tumoare ce apăsa pe nervul optic. I s-a spus și în cazul lui: „Trebuie operat imediat, altfel este prea tîrziu". Deși a fost operat, omul este azi orb complet. Dacă totuși ci-

neva i-ar fi spus că a fost creat pentru o altă alimentație și că cel puțin două luni ar fi trebuit să încerce un regim de crudități hipoacid, poate numai sucuri proaspete...! După experiențele noastre, nici un cancer nu a crescut (nu s-a dezvoltat) în timpul acestui regim, ci după un timp începea să se vindece. De aceea sînt sută la sută convins că, dacă nu s-ar fi făcut operația, omul s-ar fi putut bucura azi de lumina ochilor.

5. PREJUDICIILE FIERBERII ALIMENTELOR

De curînd a venit la mine cineva triumfînd cu știrea că, în apropiere de Berna, o naturistă în vîrstă de 40 de ani ar fi murit de cancer. Dar s-a descoperit că nu era vorba de o naturistă, ci de o vegetariană. Între aceste două noțiuni este o mare deosebire Vegetarienii renunță într-adevăr la folosirea cărnii, dar fierb cele mai multe mîncăruri. Chiar dacă aceasta se face cu grijă, de exemplu prin fierbere la aburi, nu este totuși nici o deosebire între acest sistem și fierberea obișnuită

În ambele cazuri sînt distruse substanțele cele mai de seamă, enzimele.

Zarzavaturile fierte în apă sînt cel mai mult devalorizate. Așa scrie un cercetător american Dr. Gerson, în cartea sa: „Dureri și suferințe": „Dacă varza se fierbe obișnuit, își obține doar a patruzecea parte din valoarea sa inițială. Astfel de realități ne atrag atenția. Pe lîngă enzime, vitaminele se pierd și ele în mare măsură. Foarte important vitamina C", a cărei sarcină principală este curățirea sîngelui, are o pierdere totală prin fierberea mărunțită a alimentelor și la fierberea laptelui; la alte alimente, pierderea parțială. Multe săruri nutritive se pierd în apa de fierbere și aburi. Zarzavatul însuși nu mai are nimic în el. Proteinele pierd la temperatura de fierbere 2/3 din valoarea lor nutritivă, parte prin coagulare, parte prin distrugere. Totodată proteinele fierte, produc mai multe reziduri și acizi în timpul metabolismului.

Pierderile de calciu, kaliu, fier, magneziu, siliciu, iod și alte săruri minerale pricinuite prin fierbere, au fost deja a-

mintite în primul capitol. Lipsa de enzime are ca urmare faptul că aproximativ 3/4 și chiar mai mult din aceste săruri nutritive importante nu pot fi valorificate de celulele corpului, în caz că acestea mai există. Cu aceste pierderi enorme cei mai mulți oameni sînt subalimentați, chiar avînd stomacul plin. Cu toată mulțimea banilor care sînt cheltuiți pentru hrană, pe mesele noastre, apar totuși mîncăruri de valoare scăzută. Pin fierbere sînt deteriorate chiar și amidonul și fructoza, care își schimbă compoziția chimică. In acest fel ajung o primejdie pentru oamenii care înclină spre obezitate, ceea ce nu se întîmplă în stare crudă.

Fructele crude sînt suportate chiar și de diabetici, dar nu cele fierte; este o altă dovadă de schimbare dăunătoare suferită de zahăr și de amidon prin fierbere. Fructele nu ar trebui fierte sau sterilizate sub nici o formă. Pentru conservare, se recomandă congelarea lor. Cele mai mari prejudicii le suferă grăsimile și uleiurile și nu numai la fierbere, ci chiar de la pregătirea lor. De ex. obținerea uleiului prin presare la cald. Privitor la acestea, alte amănunte în capitolul referitor la „boli de inimă". După cum grăsimile animale, cele vegetale durificate și uleiul încălzit, astupă arterele și provoacă hipertensiune arterială.

Uleiurile presate la rece le purifică.

După cum primele provoacă obezitatea, acestea din urmă o fac să scadă.

Aroma și condimentul propriu fiecărui aliment sînt foarte prejudiciate prin fierbere. De aceea este indispensabil un surogat artificial, dintre care sarea de bucătărie și zahărul rafinat – ambele foarte vătămătoare — sînt cel mai mult folosite. Cu adevărat un surogat mizerabil pentru marea putere de devalorizare a hranei.

S-a observat că din mîncărurile gătite se mănîncă de 3—4 ori mai mult decît din cele crude. Chiar și în volum, alimentele scad mult la fierbere, sedimentarea și supragreutatea cu greu mai pot fi evitate. In plus, cheltuielile de gospodărie la

alimentația fiartă sînt mult mai ridicate decît pentru cea de crudități. Notele de plată ale medicilor depășesc de multe ori chiar împătrit cheltuielile de nutriție. O asigurare de boală, necesară de fapt, devine de asemeni inutilă. La toate aceste cheltuieli, se mai adaugă întreruperile temporare de muncă și șederile în stațiuni de tratament.

Dar ceea ce este mai grav decît toate celelalte și nu poate fi valorificat în cifre sînt durerile și chinurile suferindului, abstracție făcînd de nevoile financiare și spirituale, care se instalează în unele familii.

Iată cît sacrifică omul pentru plăcerea cerului gurii! De altfel gustul ar putea fi ușor reeducat, pentru că se știe că el este o obișnuință. Apropo de plăcerea „cerului gurii" prefer mai mult alimentația mea de astăzi decît mi-a plăcut cea de dinainte.

Îmi amintesc bine de trecerea mea de la vechile obiceiuri. Sardelele în ulei, în cutii de tablă, erau la acea vreme preferința mea. Cînd am început să schimb regimul, mi-am propus ca pe viitor să-mi cumpăr cîte o cutie pentru Sîmbătă; dar nu cumpărăm două, pentru că ceea ce ne este preferat și vrem să abandonăm, nu trebuie ținut în casă, ispita ar fi prea mare. După un timp, mi-am cumpărat la 14 zile o cutie de sardele, și apoi tot mai rar. După aproximativ o jumătate de an, nu mai simțeam nevoie de sardele. Am găsit multe alimente preferate. Acest gînd ar trebui să ne îndemne cu bucurie la schimbarea regimului.

6. *MUNCA GREA ȘI HRANA CRUDĂ*

În discuțiile despre crudități mi se spune adesea : „Dacă ar trebui să muncești din greu, atunci ai vedea!"... anume, dacă aș putea rezista numai cu hrana de crudități. Ocazional, am efectuat și eu muncă grea și chiar în această situație hrana crudă și-a dovedit valoarea. Nu mai ești chinuit de oboseală și sete.

După rapoartele pe care le avem, cîndva au fost examinați în Germania muncitori de muncă grea, asupra capacității lor de muncă Unii erau carnivori înfocați, alții, adepți ai crudităților Cine rezista de două ori mai mult la acea muncă de tăvăleală? După calculele făcute, naturiștii. Există dovezi !

Un dublu campion olimpic la înot pe distanțe lungi Roos — din America, care a cîștigat medalia de aur la Roma si la Sidney, a publicat o carte în care mărturiseste printre altele, că mesele sale sînt alcătuite 90 la sută din crudități, cu reținere de la orice fel de preparate de carne El atribuie rezistența sa neobisnuită crudităților, și adaugă mai departe în lucrarea amintită că în concursuri, el de abia atunci face uz de întreaga putere de rezistență, cînd ceilalți, aproape de tintă, obositi si istoviti — cedează.

In general se crede că carnea ar fi un aliment dătător de forță In realitate, este doar un mijloc de a biciui, asemenea cafelei Așa zisa putere se pierde după puțin timp și se instalează moleseala Este neîntemeiată comparatia cu efectul alimentatiei cu carne la animalele de pradă, deoarece acestea devorează carnea cu piele si păr si organismul lor a fost creat pentru acest fel de alimentatie In afară de aceasta, carnea fiartă contine numai o fractiune din valoarea nutritivă a celei crude După cum am văzut mai sus, proteina își pierde prin fierbere 2/3 din valoare sau poate fi chiar complet distrusă. Chiar si fierul din carne devine anorganic și prin aceasta aproape nefolosibil In ce privește vitaminele, putem spune că nici nu mai există In plus, nici un alt aliment nu încarcă și nu acidulează sîngele mai mult decît carnea, ceea ce favorizează mult bolile Două doamne, bune cunostințe ale autorului, au făcut o cură de slăbire mîncînd un timp numai carne si salată Experiența a reusit Pentru a si păstra linia suplă au ținut acest regim, socotind că carnea ar fi un aliment de mare valoare Nu după mult timp au murit amîndouă de o boală de piele Chiar si eu socotesc carnea ca o hrană unilaterală de valoare redusă.

COALA A—II—A

Este o tragedie că chiar medicii recomandă carne sugarilor. Se poate replica, că unii iubitori de carne ajung bătrîni. Întotdeauna există excepții, și apoi un rol de seamă îl are și cumpătarea. Pentru a produce 1 kg de carne, este nevoie de 10 kg. cereale. Semințele și cerealele sînt de zécé ori mai valoroase și mai sănătoase. Problema alimentară a omenirii ar putea fi ușor rezolvată.

Cele mai multe mîncăruri fierte, conțin tot atîta sare cît conține și hrana specială care se folosește azi pentru îngrășarea animalelor. Consumul de sare trezește o senzație anormală de foame și o sete permanentă. Ambele cer să fie satisfăcute și duc la supragreutate, care împiedică mult în munca grea. Un alt dezavantaj: din cauza sării, s-a strîns în corp apa pe care muncitorul, la cel mai mic efort trebuie s-o elimine împreună cu sarea. Acum înțelegem de ce acei muncitori vegetarieni-naturiști au rezistat de două ori mai mult la corvezi decît ceilalți. Înțelegem și de ce hrana crudă eliberează și de oboseală. Ce avantaje enorme ar însemna pentru soldații noștri dacă ar putea fi entuziasmați pentru o astfel de alimentație! Ne gîndim în caz de război, cît de simplificată ar fi întreținerea și cîte avantaje în caz de lipsă de provizii. Exemplul despre aprovizionarea soldaților romani (cap. a) ne prezintă o vagă idee în privința aceasta. Nu le-ar renta antreprenorilor să dea fiecărui muncitor această cărticică?

7. DEVALORIZAREA LAPTELUI PRIN PASTEURIZARE

Pasteurizarea a fost inventată în secolul trecut de Louis Pasteur, droghist francez. Prin încălzirea alimentelor la 80 grade C. bacteriile ar putea fi distruse. Că prin aceasta alimentele își pierd mai mult sau mai puțin valoarea, ba încă aduc și prejudicii sănătății, o dovedește un interesant experiment publicat în numărul din iunie 1958 al revistei „Minte și Materie" din Oxford (Anglia):

„În Scoția, la o școală agricolă, s-au făcut experiențe cu lapte pasteurizat și cu lapte crud. Opt viței au primit din pri-

ma zi lapte pasteurizat și alți opt lapte crud. Doi din prima grupă au murit încă din prima lună. Unul din viței a fost scutit de continuarea timpului de probă pentru a fi păstrat în viață. Al patrulea vițel a murit la două zile după încheierea perioadei de probă, în timp ce ceilalți au putut fi salvați dîndu-li-se lapte nefiert. Viţeii grupei a doua care au primit toţi lapte nedegradat, au rămas toţi în perfectă stare fizică".

„Scrisoarea sănătății", organul Asociației Kneipp din sudul Germaniei. raportează în nr. 2 din 1972:

„Doi oameni de știință americani Potenger și Simonsen, au făcut experiențe cu lapte pasteurizat la pisici. Aceste încercări s-au extins peste mai multe generații de pisici. Pisicile hrănite cu lapte crud s-au dezvoltat normal.

Laptele pasteurizat, ca hrană principală, a produs la micii pisici un rahitism serios, care în cele din urmă a dus la moartea lor. La toate pisicile care nu au primit lapte crud, încă din prima generație au avut loc avorturi.

Chiar în firea lor, animalele au fost foarte schimbate. Deveniseră foarte primejdioase, zgîriau și mușcau. La 53% din animale, glanda tiroidă era subdezvoltată. În generația a treia animalele erau aproape total degenerate".

După cum reiese din aceste experiențe, laptele își pierde puterea de viață și de nutriție de îndată ce este încălzit sau fiert. Cunoscutul biolog canadian H. Tobe scrie în cartea sa: „Enzimele scînteia Vieții", că prin încălzire și pasteurizare, prin procesele de fabricație și chimizarea alimentelor, toate enzimele de importanță vitală pentru noi, sînt distruse. Prin aceasta, elementele principale ale laptelui, în special calciul, fierul și fosforul sînt doar în mică măsură primite de corpul nostru. Tot restul se sedimentează și încarcă sîngele.

Germeni ai bolilor care mișună pretutindeni în ciuda pasteurizării găsesc în sîngele încărcat de reziduurile produse de pasteurizarea laptelui, un teren propice pentru a se dezvolta.

Astfel se nasc boli. Pasteurizarea acţionează deci relativ împotriva a ceea ce se urmărea.

Un cercetător englez, J. H. Oliver, confirmă aceste adevăruri în cartea sa „Proven remedies" astfel: „De ce o ramură uscată este atacată de viermi şi bacterii si nu una sănătoasă, care este plină de suc şi viaţă? Bacteriile au fost create numai pentru împiedecarea căderii şi împlinesc astfel o sarcină foarte importantă în natură. Dar de îndată ce ele găsesc în sînge depozite de deşeuri şi atacă ţesutul celular, le învinuim că au provocat suferinţa, deşi nu ele au prima vină a bolii. În privinţa aceasta sînt azi mulţi medici de acord. Pentru a întări acest fapt, prof. Emerich a înghiţit o fiolă întreagă cu bacili de holeră, care nu i-au făcut nici un rău.

O mamă foarte grijulie pentru copilul ei a constatat că odrasla sa nu mai putea bea decît lapte crud, de la o anumită vacă, ce aparţinea unui prieten, crezînd că se poate încrede în el. După un timp s-a descoperit că tocmai această vacă era tuberculoasă în ultimul grad.

Copilul trebuie să fi înghiţit milioane de germeni de tuberculoză. I-a dăunat cu ceva? Nicidecum! Bînd lapte crud şi folosind şi alte crudităţi avea constituţia atît de bună, încît bacteriile nu au găsit un teren prielnic de dezvoltare". Oliver mai adăuga că: „Laptele este o capodoperă dietetică". Dacă este pasteurizat, devine o uşă deschisă pentru boli şi moarte".

Dr. Evelyn de la London Hospital a publicat într-un ziar englez studii asupra cariilor dentare la copii din diferite azile de copii orfani. El a descoperit că laptele crud constituie o apărare activă împotriva acestei boli atît de răspîndită. Experienţe în această privinţă asupra a 750 băieţi au scos la iveală — după 3—4 ani, rezultate uluitoare. La o altă grupă de 58 de copii, care de la vîrsta de 6 ani au primit regulat lapte crud., după acelaşi interval de timp, nu s-a arătat nici un caz de carii dentare. Alte experienţe cu alte grupe, au dat aceleaşi rezultate.

Arnold de Vreis, un cercetător american, consemnează în cartea sa: „Elixirul vieţii" tot felul de experienţe făcute în Anglia şi America, unele în universităţi, altele în spitale.

Copii cărora li s-a dat exclusiv lapte pasteurizat, în scurt timp s-au îmbolnăvit de scorbut (lipsa Vit. C), rahitism (lipsa de calciu), tulburări digestive, diaree şi alte boli. Experienţele au dovedit că laptele pasteurizat, în loc să apere de tuberculoză, a provocat-o. Intr-un cămin de copii din Anglia, 14 copii dintr-o grupă mai mare s-au îmbolnăvit de tuberculoză, în timp ce au fost alimentaţi un timp regulat cu lapte pasteurizat ca supliment, în timp ce într-o altă grupă experimentală, care primea lapte crud ca supliment, un singur băiat s-a îmbolnăvit de această boală. Arnold de Vries descrie toate amănunţit, nimic nu putea fi inventat.

Toate aceste dovezi arată că atît pasteurizarea cît şi fierberea sînt fără sens. Nu numai că sănătatea poporului este prejudiciată prin aceasta, dar prin devalorizarea laptelui se pierd miliarde. Am locuit cîţiva ani în Florida, S.U.A. Odată m-am luptat să fac rost de lapte crud pentru nişte copii bolnavi ai unor vecini, dar a fost cu neputinţă. Nici ţăranii nu voiau să-mi vîndă pentru că legile locale interzic aceasta. Neştiinţa poporului a facilitat unor uzufructuari să dea o astfel de lege.

Singurul avantaj al pasteurizării constă în faptul că în felul acesta laptele poate fi păstrat mai mult timp şi transportat fără a se altera. Consumatorului însă nu-i aduce nici un folos, ci doar pagubă distrugătoare. Să nu uităm că laptele crud conţine mai mult calciu decît orice alt aliment. Calciul este cel mai important dintre toate sărurile minerale, îndeosebi pentru oase şi nervi. 90% din popor suferă de lipsă de calciu. Multe boli, chiar şi sciatica, artroza, boli ale coloanei vertebrale, ale încheieturilor şi de cord, dar şi fracturile sînt o consecinţă a lipsei de calciu. Pentru a îndepărta această lipsă, trebuie să bem zilnic puţin lapte crud.

În multe părţi ale Germaniei nu se mai poate găsi cel lapte crud. În Elveţia lucrurile stau ceva mai bine deşi aici

dispar lăptarii unul cîte unul. Dacă poporul nu este lămurit, vom rămîne și noi în curînd fără lapte crud. Chiar și acum se folosește mai mult lapte pasteurizat deși este mai scump. Nu se știe că este devalorizat, de aceea este cauza bolilor.

De asemeni, nu se știe că, cu o cură de lapte crud pot fi vindecate boli grele. Chiar și pentru liniștirea setei laptele crud este unic în felul său și mult mai ieftin decît dăunătoarele băuturi gazoase îndulcite. Este superior chiar și berii în ce privește potolirea setei.

Cine vrea să se hrănească ieftin și totuși foarte sănătos, folosește mult lapte crud. Iaurtul își pierde în parte valoarea prin fierbere (enzime, vitamine, proteine, calciu), în plus, acidul răpește corpului calciul. Dimpotrivă, laptele nefiert, cel mai bun procurator de calciu este 80% bază și neutralizează, asemenea zarzavaturilor, toxinele acide dăunătoare din organism. De aceea vindecă boli. Nici un dușman al laptelui nefiert nu poate tăgădui aceste adevăruri.

Laptele prins, cît nu este prea acru și folosit cu măsură, este inofensiv. Bolnavii de reumatism să-l evite.

„Toate sînt bune, ar putea obiecta cineva, dacă nu ar exista și riscul. Care risc? Odată cu exemplele prezentate, am văzut că riscul este mai mare la laptele pasteurizat decît la cel crud. În Bulgaria și alte state răsăritene, laptele crud și cel prins constituie alimentele de bază; nimeni nu se gîndește la vreun risc.

Dacă mulți oameni din acele țări trec suta de ani, o pot mulțumi laptelui crud. Boala fricii este așa de rară încît față de toate avantajele laptelui crud, ea nu cîntărește nimic.

Acești alarmiști pentru beneficiul lor, se pricep în mod foarte fin să dăuneze poporului.

Dacă se atrage atenția împotriva laptelui nefiert, sau dacă acesta este chiar interzis, cu atît mai mult ar trebui interzis automobilismul, care provoacă nu numai infinit mai mulți ac-

cidentaţi, schilozi şi invalizi, ci chiar şi mulţi morţi. In ce priveşte folosirea laptelui nefiert, acestea pot fi comparate cel puţin cu cele ale automobilismului.

Laptele crud acţionează ca purificator de aceea este foarte igienic. Bacteriile străine care s-ar putea dezvolta, sînt inofensive şi n-au nici o importanţă, pentru că laptele nu se strică, nici nu putrezeşte, ci, se acreşte, aceasta se datoreşte fermentului lactic. Deci, nici o frică dacă laptele nu mai este proaspăt.

El lucrează totuşi ca purificator, şi nu pierde nimic din valoarea lui sanitară. Laptele nefiert nu se purifică numai pe sine, ci, după consumare, el curăţă intestinele de putrefacţie şi agenţi patogeni, în timp ce laptele fiert, sau pasteurizat, putrezeşte. El este mort şi nu mai are putere de curăţire şi de vindecare.

Se mai spune că sistemul de muls este neigenic; ei nu ştiu că deja 2/3 din lapte este muls mecanic şi în curînd totul va fi muls cu maşina, după cum este în America de mulţi ani. Nu s-a observat că laptele vărsat (neîmbuteliat) este filtrat la lăptărie? Eu cred că acesta este un pretext al adversarilor laptelui crud, că ar fi neigienic. În plus, nici prin pasteurizare nu devine mai curat, dimpotrivă agenţii curăţeniei — enzimele şi acidul lactic — sînt distruşi, aşa încît nu mai există igienă. Eu personal consum zilnic lapte crud. De ce? pentru că este alimentul cel mai agreabil, cel mai plăcut la gust, cel mai uşor de digerat, relativ cel mai ieftin şi totodată cel mai valoros. În familia noastră, desertul constă foarte adesea dintr-o cană de lapte nefiert. Fetiţa mea care are 7 ani, începînd din primele săptămîni, a primit lapte de vacă nefiert, diluat corespunzător. Pînă astăzi a rămas neatinsă de toate bolile de copii şi s-a dezvoltat minunat.

Vrem să protestăm energic contra afirmaţiilor neîntemeiate dintr-o carte a lui Walter Sommers, că din cauza laptelui nefiert, copiii s-ar îmbolnăvi de bube (de lapte), pojar, vărsat de vînt, scarlatină etc. La propriul meu copil am dovada că

toate nu sînt decît născociri. Faptele vorbesc tocmai contrar: laptele crud vindecă pentru că leagă acizii. În plus, pentru convalescenți, este alimentul cel mai ușor digerabil. Fără temei este teeoria lui Sommers, după care omul adult nu ar putea digera laptele nefiert (ci numai sugarii), sau că laptele crud de îndată ce vine în contact cu aerul, nu ar ai fi crud ! ! ! Chiar numai faptul că în țările Balcanice, răsăritene, oamenii, a căror hrană principală o constituie laptele crud, ajung mult mai longevivi decît oriunde, face să cadă teoria lui Sommers.

A respinge laptele pe motive etice, este cu totul altceva.

Vrem să ne ridicăm pentru susținerea și salvarea laptelui crud. Fără ajutorul celor ai căror ochi s-au deschis și fără o contrapropagandă serioasă împotriva acțiunii aproape imperceptibile, dar sistematice, pentru restrîngerea laptelui crud, în curînd poporul nostru nu va mai putea cumpăra lapte crud. Exemplul Floridei trebuie luat în serios. Acolo unii țărani au fost urmăriți pentru că medicii răuvoitori i-au făcut pe nedrept răspunzători de diferite boli la copii, din cauza că au vîndut lapte crud. Așa o să aibă și țăranii noștri de întîmpinat în cîtiva ani dacă nu se inițiază chiar de azi un contraatac. Deoarece vînzarea de brînză proaspătă și unt țărănesc sînt oprite, un țăran din Cantonul Neuenburg a suferit asemenea fermierilor americani, pentru că a vîndut brînză dulce, deoarece Statutul Federal pentru lapte interzice țăranilor să vîndă lapte sau produse lactate persoanelor particulare. Poliția a plecat cu cîteva mașini înainte și i-a confiscat toate proviziile. Acest țăran își gospodărea solul fără îngrășăminte artificiale și fără otrăvuri, ceea ce producea un lapte de o calitate deosebită. (Acestea s-au întîmplat în provincia Wilhelm Tell în anul 1970).

8. DE CE TRĂIESC AZI OAMENII MAI MULT?

Este mult răspîndită părerea că strămoșii noștri de acum o sută de ani s-ar fi hrănit mult mai sănătos. Deoarece de atunci media de vîrstă a crescut, se crede că, cu sistemul de

nutriţie de azi este totul în ordine şi arta culinară foarte dezvoltată nu ar exercita nici o influenţă negativă asupra sănătăţii. Cineva a fost chiar de părere că industria chimică şi farmaceutică ar contribui substanţial ca oamenii să ajungă la o vîrstă mai înaintată.

Vrem să urmărim pînă în ce măsură acestea corespund.

Este categoric că acum 50—100 de ani, strămoşii noştri fierbeau totul, cu excepţia unor fructe care nici nu erau considerate ca alimente. Atunci fierberea era socotită ca o bună predigestie! Deci cu cît se fierbe mai mult, cu atît e mai avantajos. Atunci cînd cu vreo sută de ani în urmă, Louis Pasteur a inventat pasteurizarea împotriva agenţilor patogeni, s-a răspîndit în toată ţara o spaimă a bacililor care mai persistă şi azi. Prin ziare, cărţi, cursuri de bucătărie şi de către medici, s-a trîmbiţat că totul ar trebui bine fiert şi pasteurizat.

De abia cînd marele medic şi pionier al sănătăţii Dr. Birche, acum cîteva decenii a descoperit Musli-ul şi a recunoscut valoarea ridicată a salatelor şi fructelor crude aşezîndu-le pe masă ca hrană, începu perioada unui fel de viaţă mai sănătos.

În tinereţea mea acum 50 de ani, la masa noastră familială se mînca numai gătit şi copt, o hrană care în mare măsură era devalorizată.

Eram oprit de a bea lapte crud, deşi aveam noi înşine în grajd vaci sănătoase. Nu se făcea economie de lapte fiert şi pîine şi nici de zahăr rafinat. După concepţia de atunci, eram foarte bine hrăniţi şi totuşi făceam adesea frisoane şi a trebuit adesea să trec prin multe boli de copii, boli grele. Chiar de la vîrsta de şase ani am avut prima întîlnire cu dentistul. Mai tîrziu, în ciuda deselor controale, măselele se cariau tot mereu. La 16 ani a trebuit să-mi pun ochelari. La şcoală eram foarte emotiv şi eram şi foarte uituc, ambele fiind semne vădite ale unor nervi slăbiţi. Mai tîrziu am suferit un şoc nervos cu urmări pentru toată viaţa.

Laptele și cerealele conțin foarte mult fosfor și calciu care se știe că sînt deosebit de însemnate pentru hrănirea nervilor. La cantitatea de lapte și pîine pe care le-am primit în copilărie, nervii, ochii, măselele ar fi trebuit să fie deosebit de sănătoși și rezistenți. Dimpotrivă, nervii mei erau în cel mai înalt grad subalimentați, la fel și dinții. De la natură eram mare și puternic, totuși multele mele îmbolnăviri dovedeau subalimentație. Astăzi, după ce mi s-au deschis ochii, susțin că dacă aș fi respectat o alimentație corectă, aș fi fost scutit de toate slăbiciunile și bolile amintite, de dinți artificiali, de ochelari și de multe alte neplăceri. Sînt convins că aș fi plîns mai puțin de copil și aș fi putut fi un elev mai bun.

Pot să amintesc aici că copilul meu, care din săptămîna a treia, a fost hrănit cu crudități, aproape că nici nu a plîns ca sugar.

Trista poveste a copilăriei mele s-a repetat la mii și mii de copii și se repetă și azi.

Fără număr sînt și cei ce au murit prea de timpuriu din cauza urmărilor greșitei alimentații. Se spune că acum 100 de ani, fiecare al treilea copil murea pînă la 6 ani. Pot chiar să susțin că majoritatea bolnavilor care se pierd încet în ospicii, sau instituții asemănătoare, nu ar fi ajuns aici, dacă ar fi primit suficientă hrană vie. Ereditatea poate avea și ea un rol, totuși în majoritatea cazurilor, cauza bolii trebuie căutată în subalimentația nervilor.

Cea mai mică zdruncinare psihică poate declanșa catastrofa. Este de dorit ca în astfel de instituții, ca și în ospicii și spitale, să se recunoască greșeala și să se urmărească îndreptarea. Trebuie să se vadă cum bolnavii se înviorează de îndată ce primesc hrană crudă. Obișnuitul regim cu carne nu este în nici un caz o alimentație pentru bolnavi, deoarece în majoritatea cazurilor, tocmai această hrană a cauzat boala.

La ridicarea mediei de viață, au contribuit multe. Cu 50 de ani în urmă a început lămurirea asupra unei alimentații mai sănătoase și a unui fel de viață mai sănătos. S-au înfiin-

țat asociații sanitare și Casa de Reformă. S-a publicat literatură despre tratament natural și alimentație sănătoasă. Foarte eficace erau conferințele și cursurile. Chiar și unii medici și-au schimbat vederile. Sport, o igienă mai bună. instalații de baie particulare și multe altele și-au adus contribuția. Mulțumită chirurgiei moderne și a unei îngrijiri mai bune a bolnavilor, s-a putut adăuga unor bolnavi cîte un an la însănătoșire. Izbitor era regresul mortalității copiilor. Pentru că azi în loc să li se dea copiilor ca înainte, lapte fiert amestecat cu ceai de mușețel, alături de terci fiert, li se dă mai ales lapte praf nefiert, banane și alte fructe crude. Din păcate terciurile fierte mai joacă încă un rol de seamă.

Industria farmaceutică a acționat și ea în prelungirea vieții omului prin faptul că mijloacele ei lungesc bolile, dar nu le vindecă. Așa că bolnavii nu pot nici să trăiască, nici să moară. După cum s-a mai spus, se încearcă vindecarea simptomelor și nu a omului întreg. În plus, medicamentele au de cele mai multe ori efecte secundare nocive. Dacă o boală dispare, ea fie că reapare mai tîrziu, fie că apar în urmă alte două boli. Cauza unei boli trebuie mai întîi îndepărtată, altfel nu are rost nici un tratament. Indiferent dacă cauza bolii este de ordin psihic sau de alt ordin, la aceasta s-a ajuns printr-o alimentație greșită, căci datorită ei bolile și-au găsit un punct de atac.

Metodele de azi pentru vindecarea bolilor pot fi ilustrate astfel : un om se află într-un vas cu apă. Apa poate pătrunde în vas printr-un orificiu. Cel din apă în loc să astupe orificiul prin care pătrunde apa, se luptă din răsputeri să scoată apa cu fărașul ! O muncă ce nu poate birui. Cu totul istovit de puteri, se mai poate menține deasupra apei un timp, dar pînă la urmă trebuie să se înece. Apa este imaginea necurățiilor sub forma alimentației neindicate și a medicamentelor otrăvitoare cu care se încarcă mereu corpul bolnavului, pînă cînd este silit să se sufoce în mod groaznic. Fărașul este imaginea medicinei și a chirurgiei moderne.

Cu o sută de ani în urmă, omul nu dispunea nici măcar de un făraş ca să scoată apa, de aceea murea mai curînd. Astăzi boala este tărăgănată, pentru că nu este înlăturată cauza; de aici multe spitale şi în medie, viaţa e mai lungă.

Mulţi oameni nu pot să creadă că ar exista o aşa cură-minune (regim-minune) fără ca aceasta să pătrundă în cele mai largi straturi. Regimul-minune există, este verificat, dar nu poate pătrunde din două motive.

Primul : cei mai mulţi medici îl îndepărtează. Alimentaţia de crudităţi ieftină este prea puţin „interesantă" pentru ei. Din acest motiv, niciodată nu va păşi ca biruitoare această alimentaţie. Al doilea motiv îl învinuieşte pe bolnav însuşi, care ţine mai mult la plăcerile limbii, decît la sănătatea sa, pentru că nu ştie că şi alimentaţia de crudităţi poate procura satisfacţii gustative. Nu se gîndeşte nimeni la zacerea de ani de zile, care ca urmare fatală a unei alimentaţii greşite, precede de cele mai multe ori moartea.

Am întrebat odată pe un medic de ce nu-şi tratează pacientii în mod natural, adică de la temelie. El mi-a răspuns că pacientul vrea să vadă o reacţie rapidă, altfel aleargă la alt medic. Eu am avut însă impresia că el era prea puţin orientat asupra vindecării naturale.

In universităţile noastre, se predă exclusiv metoda medicamentelor chimice, şi astăzi chiar este mai mult practicată, ceea ce este egal cu o crimă faţă de popor. Ce poate să însemne prelungirea vieţii fără sănătate ?

9. ZAHĂRUL ALB (RAFINAT)

La orice aliment neatins de mîna omenească, părţile componente se găsesc într-o relaţie armonioasă. Aceasta este important îndeosebi în digestie, pentru că în metabolism un aliment are neapărat nevoie de celălalt. Aşa este de exemplu la grîu Tărîţele sînt indispensabile pentru transformarea amidonului ce se găseşte în interiorul grîului — grăuntelui (făină

albă). Tărîțele conțin printre altele complexul de vitamine B și calciu neapărat necesare metabolismului amidonului și zahărului. Dacă aceste substanțe lipsesc, corpul este forțat să le dea și astfel se slăbește; apare o lipsă, echilibrul este deranjat. De aceea legea naturală cere ca alimentele să fie folosite nepreparate, nesubțiate cu ajutorul căldurii, nici rafinate și chiar necojite, în întregul lor. La prepararea zahărului alb, această lege este îndeosebi încălcată. După rafinare nu mai constă decît dintr-un singur element —carbonul. Cele 20–30 de elemente pe care le conține trestia de zahăr sau sfecla de zahăr, i-au fost sustrase. Corpul este nevoit să le procure și să le piardă.

De îndată ce zahărul ajunge în circuitul sîngelui începe să provoace neorînduială. Deoarece fără să stea mult în intestin, trece repede în sînge, cantitatea de zahăr crește pentru moment anormal ceea ce dă iluzia de energie așa încît îndepărtează oboseala. Ar fi minunat dacă ar rămîne așa dar în raport cu cantitatea de zahăr, urmează îndată reacția. Apare o atît de mare oboseală și adormire, și la o cantitate exagerată de zahăr, apare chiar ameteala. La un exces spontan de zahăr, glandele insulinei primesc un șoc și secretă prea multă insulină, ceea ce duce la o reducere a zahărului din sînge sub medie; de aici oboseala (cu atît mai mare) accentuată. Ce este de făcut? Puțină ciocolată sau o băutură dulce sînt mereu la îndemînă așa încît o luăm de la început.

Cu o țigară sau o ceașcă de cafea se ajunge pe alte căi la aceeași stare. Ficatul este stimulat și trimite îndată rezerve de zahăr în sînge. Organele umane suportă mult timp rezerve de zahăr în sînge. Organele umane suportă mult timp atîtea sîcîieli pînă ce, în cele din urmă, natura răsplătște crunt ceea ce s-a greșit față de ea.

Cine consumă zahăr alb datorită marelui număr de calorii se simte curînd săturat. Dar unde sînt ajutătorii digestiei? Zahărul alb nu aduce nici unul, de aceea provoacă mai mult rău decît bine. Prin acesta i se răpește corpului mai cu seamă acele elemente de care are mai multă nevoie ca hrană a nervi-

lor, glandelor şi sîngelui. Astfel zahărul loveşte organismul în centrul lui, întocmai ca stupefiantele. Urmările pot fi boli de nervi, prăbuşire, insomnii, boli ale glandelor, artrita şi multe altele. Un cunoscut medic american, Dr. Quigley a scris într-o revistă medicală că fabricarea şi importul de zahăr ar trebui tot atît de sever oprită ca şi a héroinéi.

Dr. Walker, un alt medic american, scrie în cartea sa: „Întinereşte!" că folosirea permanentă, exagerată a zahărului alb în alimentaţie şi în mijloacele de plăcere, ar duce la aceeaşi prăbuşire ca şi stupefiantele.

Unii ar obiecta că folosesc doar puţin zahăr.

Dar nu ţin seama că aproape toate alimentele rafinate din fabricile alimentare conţin zahăr. Se foloseşte 1/4 kg zahăr pe zi de cap de locuitor. Desigur că această cantitate enormă nu poate fi pusă pe seama copiilor, care totuşi nu sînt prea departe. Nu este indicat să se dea bătrînilor toate cu zahăr, – o dovadă de dragoste deosebită! care-i ajută să ajungă mai repede în mormînt. Tortele după reţetele noastre sînt însă sănătoase. Zahărul este în primul rînd un răpitor al calciului; copiii se îmbolnăvesc din această cauză şi de timpuriu au dinţii stricaţi. De ce în loc de ciocolată nu li se dăruiesc mai curînd fructele, fructe uscate, struguri, stafide, smochine, curmale, nuci, seminţe cojite de floarea soarelui, boabe de ovăz, arahide crude, sau, ca gustare, cereale înmuiate, morcovi, lapte crud sucuri de fructe, seminţe uscate de pepene şi pîine necoaptă la cuptor? (vezi reţeta). Multe din ele pot fi luate la şcoală. Se evaluează că 9 din 10 persoane suferă de lipsă de minerale, îndeosebi de calciu, provocat de consumul prea mare de zahăr şi lipsă de hrană crudă. Următoarele boli sînt favorizate de consumul de zahăr: lipsa de voinţă, lipsa de memorie, impotenţa, boli de dinţi, artrita, nevroza, nebunia şi prin aceasta sinuciderea. Zahărul stimulează de fapt orice boală.

Eu susţin că zahărul alb dăunează poporului — în ce priveşte sănătatea - mai mult decît alcoolul. Este inexplicabil că conducerea îl protejează şi-l ieftineşte în loc să ridice mult

prețul. Primul pas ar fi ca poporul să fie lămurit și convins de daunele pe care acesta le provoacă. De ce nu are loc aceasta din partea medicilor — și așa de puțin din partea dentiștilor? Există cercetători care afirmă că infarctul miocardic este o consecință a consumului de decenii al zahărului (zahăr în orice formă artificială), al pîinii albe (chiar și intermediare) și al cocăriilor, care prin digestie se transformă în zahăr. Chiar și fructele fierte nu sînt sănătoase.

10 PÎINEA ALBĂ ȘI PÎINEA NEAGRĂ

Alimentarea soldaților vechilor romani consta din simple grăunțe de grîu. Fiecare soldat primea zilnic rația sa de grăunțe pe care o purta în buzunar. În timpul marșurilor nesfîrșite, acestea erau mestecate încet și temeinic.

Dacă începea lupta, soldatul era mereu aprovizionat și nu era întrecut în iscusință și rezistență. În afară de apă nu mai primeau nimic demn de remarcat, căci ar fi fost consemnat de scriitori romani. Cuvîntul „aprovizionare" era simplu: „res frumentaria" — problema cerealelor.

Din acest raport putem recunoaște că boabele de grîu constituie o hrană deplină. Cu alte cuvinte, se poate trăi numai cu ele. Din acest aliment minune se obține făină albă și se coace pîinea albă. Se crede oare că prin aceasta s-a îmbunătățit darul desăvîrșit al CREATORULUI?

Să vedem ce valoare mai are:

Toate substanțele nutritive din grăunțele de grîu se află în tărîțe și în germeni. Interiorul din care se scoate făina albă conține, — ca să spunem așa — numai amidon. Aceasta ne oferă un aliment bun, dar în ce privește hrana, corpul este jefuit și înșelat, sîngele acidulat, organele se înfundă de mucozități și sedimente, nu este de mirare că agenții patogeni se pot ușor instala.

De cele mai multe ori făina albă mai este încă albită. Pe lîngă substanțele toxice folosite se mai adaugă diferite otrăvuri, conservante diferite. După ce se mai pune la copt, coça cere și sare, iar căldura distruge ultimele urme de valoare nutritivă, produsul se numește „pîine albă". Un aliment privilegiat pentru om, în contrast cu tărîțele și germenii care, în majoritatea cazurilor sînt folosite ca hrană pentru vite. Cine cumpără cu regularitate pîine albă și prăjituri din făină albă, să socotească în costul acestora și cheltuielile pentru dentist și pentru medic. Într-adevăr, o pîine scumpă — și o plăcere scumpă – o adevărată înșelăciune.

Pîinea albă este socotită chiar ca aliment preferențial pentru persoane bolnave și mai în vîrstă, chiar și sub formă de pesmet pentru că ar fi mai ușor de digerat! În azile și spitale este, de asemenea, mult folosită, pe lîngă semialbă care, ca și pîinea țărănească elvețiană și multe cocării, este la fel de dăunătoare. Un morar mi-a spus chiar că în pîinea intermediară țărănească nu se găsește nici o urmă de tărîțe sau germeni. Țăranii nu știu că mănîncă pîine devalorizată și că ce este mai sănătos dau porcilor. Nimic nu poate depăși inteligența oamenilor, totuși ei cresc și hrănesc literalmente boala în propriul lor corp, și aceasta se trece drept bun din cauza lăcomiei de cîștig a unora și a lămuririi defectuoase a populației din partea conducerii. Cu cîțiva ani în urmă poporul elvețian s-a hotărît pentru ieftinirea pîinii albe și scumpirea celei negre. Deci pîinea integrală de grîu a fost refuzată. Cum a rămas cu lămurirea poporului de către autoritățile competente? Deoarece făina albă este mult mai durabilă, profitorii au făcut destulă propagandă în favoarea ei.

Următorul procedeu ne amintește de greva unor cetățeni de sus; este cunoscut faptul că cerealele sînt foarte bogate în vitamine, îndeosebi în vitamina B, care este indispensabilă ca vitamină a sistemului nervos. Pentru a produce acea mult solicitată (4/5) făină albă și intermediară, este sarcina morarului să extragă din făină toate vitaminele cu tărîțele și ger-

menii. Unii brutari au cunoscut această devalorizare şi au cerut morarului lor să adauge în schimb vitaminele artificiale şi unele minerale. Aşa ia fiinţă aşa-numita „pîine îmbogăţită".

Aceasta sună foarte atrăgător, dar din păcate nenorocirea constă în faptul că făina o dată devalorizată, nu mai poate fi refăcută, chiar dacă s-ar adăuga cele aprox. 30 de săruri minerale răpite, pentru că toate aceste substanţe de îmbogăţire sînt sintetice şi anorganice, lipsite de enzime şi viaţă, aşa încît nu se pot împrieteni şi nici ataşa la organele noastre. Aceste fapte sînt confirmate de cercetările făcute în timpul celui de al doilea război mondial pe ambarcaţiile „U"-americane, cînd marinarii americani bolnavi de scorbut nu au putut fi vindecaţi sau feriţi de această boală prin adaosuri de vitamine artificiale, ci numai prin alimente conţinînd vitamine.

Pîinea neagră sau integrală este într-adevăr mai sănătoasă decît pîinea albă, dar nu poate fi socotită o hrană totală, pentru că prin coacere se pierd enzimele. Pîinea aceasta face parte din categoria mîncărurilor gătite. Suferinzii de reumatism şi artrită, ar trebui s-o evite cu totul, ca şi oamenii corpolenţi. În antichitate, iudeii fabricau singura pîine integrală sănătoasă, întinzînd aluatul şi uscîndu-l la soare.

De ce să nu le vină şi brutarilor noştri ideea să facă şi ei astfel de pîine? (vezi reţetele). Ei o vor face cînd le va fi cerută de consumatori. Dacă ne gîndim că se foloseşte 80% pîine albă, ne dăm seama de datoria organelor noastre sanitare de a lămuri populaţia înşelată. Un specialist a declarat că lumea bună şi chiar medicii consumă mai multă pîine neagră decît cei săraci şi bolnavi şi decît marea mulţime nelămurită a poporului. După cum am mai amintit, pîinea albă este cauza unui viitor infarct cardiac, a calculilor biliari, pentru că hidrocarburile excedentare se transformă în grăsime, şi prin aceasta în colesterol, care se ştie că astupă arterele. Calculii biliari se formează îndeosebi din colesterină.

11 SAREA DE BUCĂTĂRIE

„VOI SÎNTEȚI SAREA PĂMÎNTULUI". După cum sarea condimentează alimentele — mîncărurile, așa să fie și creștinii un condiment printre oameni. Dacă în BIBLIE, sarea este uneori folosită ca exemplu, nu are nici cea mai neînsemnată legătură cu problema dacă sarea este sănătoasă sau nu.

Din exemplul biblic, putem cel mult conchide că o mîncare fără gust poate fi condimentată cu sare. In acel timp cînd s-a scris BIBLIA, se cunoștea probabil numai sarea de mare. Iar între sarea de mare și sarea de bucătărie, există o mare deosebire.

Sarea marină se compune din aproximativ 100 de elemente, sarea de bucătărie numai din două.

Unul dintre acestea este otravă, care în concentrația din sarea de bucătărie, este așa de dăunătoare încît — cu un pahar de soluție concentrată de sare de bucătărie, cineva își poate lua viața. Cine nu a auzit că bolnavilor li se prescrie regim fără sare sau sărac în sare? Dacă sarea este dăunătoare pentru un bolnav, tot așa este și pentru un om sănătos, pentru că ceea ce trebuie interzis a pricinuit boala sau a contribuit la apariția ei.

Sarea de bucătărie este anorganică, adică nu este de proveniență vegetală sau animală. Nu conține deci enzime. Plantele la aceasta au fost destinate, să ia din pămînt substanțele anorganice și să le transforme în substanțe organice, de aceea ele constituie stația intermediară pentru hrana noastră. Tot atît de puțin cît se poate alimenta omul sau animalul cu praf de piatră, sau de fier, sau de sticlă, tot așa de puțin sîntem înzestrați cu posibilitatea de a digera și a valorifica sarea de bucătărie. Dovada o avem din faptul că este eliminată fără să fie preschimbată, dacă bineînțeles nu s-a „fixat ilegal" în corp, constituind mai tîrziu o cauză a unei boli. După cum azotatul de calciu și superfosfatul sunt otrăvuri pentru organismul nostru, tot aşa este și sarea.

S-a constatat că omul poate asimila infime urme de substanțe anorganice, de ex. dintr-o lingură de sare, o milionime de gram; restul, deci aproape totul, dăunează sîngelui și organelor, stimulează astfel boala. Minima cantitate de asimilare a sărurilor minerale de către organele noastre este folosită de biochimie, diluînd sărurile fiziologice. Ce ocol pentru vindecare, cînd de fapt în alimente crude, ne stau la dispoziție toate sărurile nutritive (fiziologice), chiar sub forma organică. Sarea de care omul are nevoie (el nu are nevoie de sare de bucătărie), se găsește suficientă în alimente crude. Dovada ne-o prezintă maimuța care, fără sare, trăiește mai sănătos decît omul. Dacă ar fi prevăzut să avem nevoie de sare, cu siguranță că am fi avut un pom de sare în grădină; cu siguranță că nu ar fi fost nevoie să sape în pămînt la 200 m adîncime, sau să se distileze sute de km de apă marină. Acest fapt ar trebui să fie o dovadă satisfăcătoare. Indienii și alte popoare sălbatice nu cunoșteau sarea.

Știm că sarea provoacă setea. Lichidul este necesar pentru a o dilua și pentru a-i diminua toxicitatea, deoarece este un corp străin. Aceasta atrage după sine urmări grave. Țesuturile se umflă, la fel și pereții arterelor. Astfel vasele se îngustează și se ridică tensiunea. Soluția de sare se fixează în parte în țesutul celular. Greutatea corpului crește și pielea capătă o înfățișare spongioasă, bolnavă. Iubitorii de multă sare sînt chinuiți adesea de foame și sete. Din cele 15 – 20 g de sare ce este primită în mod obișnuit prin alimente, rinichii sănătoși nu pot elimina decît 5-7 g, de aceea astfel de oameni transpiră anormal și suportă greu căldura. Totuși îi este cu neputință corpului să elimine toată sarea. Restul se depune peste tot în corp împreună cu alți acizi, ceea ce produce toate bolile posibile, îndeosebi arterioscleroza. Sarea poate distruge și enzimele și vitaminele și de aceea este cancerigenă.

Dr. Dahl de la Institutul de cercetări medicale din Brockhaven, America, a făcut experiențe pe șobolani. 35 de șobolani femele au fost hrănite timp de un an întreg cu alimente bogate în sare. T[illegible] au făcut tensiune mare. Dar mare a fost

uimirea medicului văzînd că după terminarea experiențelor la cele mai multe tensiunea nu mai scădea ! Reiese că pentru vindecare se cere mai mult decît numai un regim fără sare, poate ajuta numai o alimentație de crudități curățitoare și bogate în enzime sau postul.

In America, și probabil că și în alte părți, soldaților care din cauza eforturilor trebuie să transpire, pe lîngă hrană sărată li se mai dau și tablete de sare, prin aceasta se urmărește înlocuirea sării eliminate prin transpirație. Această absurditate încalcă legile naturii și constituie o crimă. Se uită faptul că organismul nu elimină niciodată prin transpirație sărurile minerale necesare, ci numai gunoiul. Faptul că sarea trebuie din nou eliminată este o dovadă pentru noi că reprezintă pentru corpul uman o otravă nefolosibilă. Să nu ne mirăm dacă uneori un soldat îndopat cu carne, pîine intermediară și sare, se prăbușește. Să se compare cu alimentația soldaților romani (cap. 10). După cum relatează Aro Waerland în cartea sa, „Sarea dăunează sănătății", după război, un soldat bolnav de moarte, supraîncărcat de sare, a venit la un medic naturist care-i prescrie o cură de post. Avea voie să bea numai apă. În a-doua săptămînă de post încă mai elimina prin urină 5 g de sare. De unde venea ea, de vreme ce de mult timp nu mai primea sare ? Din acest exemplu vedem cum otrăvurile se fixează în corp și provoacă suferințe. Unii acizi se cristalizează la frig și dau reumatismul și artrita.

Folosirea sării în alimentația multor oameni își găsește paralele în îndoparea vitelor, pentru aceasta nutrețul este amestecat cu tot felul de săruri anorganice neasimilabile, un fel de îngrășăminte chimice, și mai ales sare. Cu ajutorul apei care se strînge - ca urmare — în țesutul celular al cărnii, cît și prin nutrețul concentrat, animalele cresc repede, ca să nu spunem că sînt umflate cu otrăvuri și apă.

Ceea ce în mod normal se ajunge într-un an, se realizează în felul acesta în trei luni.

Este limpede că această carne se va strînge în cratiță. Mulți oameni se îngrașă asemănător cu sare. Nici nutrețul concentrat nu lipsește sub forma pîinii și a cocăriilor. Desigur că vita ar fi trebuit să se îmbolnăvească curînd din cauza acestei alimentații și să moară. Dar nu are importanță pentru că și așa este tăiată. Dar în ce privește omul, el nu este hotărît pentru îngrășare și tăiere. Unii reduc depunerea prin consumul de multă carne, dar nu știu că prin aceasta necurătesc și mai mult organismul și că contribuie direct la îmbolnăvire.

Se poate spune că sarea, dacă este folosită în măsura în care este cerută de arta culinară de azi, favorizează orice boală ce ar surveni.

Chiar și vindecarea rănilor este întîrziată.

Problema sării poate fi soluționată numai orientîndu-se spre un regim de crudități, sau predominat de crudități.

Sarea este atît de străină pentru corpul nostru ca și medicamentele chimice. Organismul nostru este o parte din natură. Cum nu se poate îmbina adevărul cu minciuna, tot așa nici organele noastre nu se pot asocia cu substanțe otrăvitoare. Ele nu se împacă. Corpul nostru nu-și are originea nici într-o fabrică chimică, nici într-un munte de sare, nici în oale de gătit. Numai natura, cu puterile pe care i le-a dat CREATORUL îl poate vindeca și hrăni cu adevărat. Cu greu poate fi numit un preparat chimic „vindecător", care să nu aibe urmări dăunătoare, care depășește mult foloasele aparente. Același adevăr este valabil și pentru sarea de bucătărie anorganică.

12. *DE CE NU BĂUTURI FIERBINȚI?*

Se crede că pentru a produce energie și căldură, mîncărurile și băuturile trebuie să fie pregătite fierbinți. Astăzi a ajuns deja prea obișnuit de a socoti anormal drept folositor și sănătos. Sau fierbinte, sau de la ghiață.

Numai nu așa cum le oferă natura.

Mîncărurile fierbinţi, în special băuturile, slăbesc, dăunează sau distrug mucoasele. În plus, asemenea fumatului şi ţuicii, slăbesc simţul natural al gustului, aşa încît mîncărurile care nu sînt puternic condimentate şi sărate, sînt socotite fade. Nu se mai simte plăcere în consumarea fructelor şi a crudităţilor valoroase, ba chiar se creează o repulsie faţă de ele, pentru că aceasta nu mai oferă satisfacţie cerului gurii. Astfel că o anomalie cheamă alta în dezavantajul sănătăţii noastre. Prin băuturi fierbinţi sînt şocaţi nervii şi inima este biciuită, ceea ce oferă pentru moment, căldură şi energie. Căldura este de fapt fără importanţă. Crudităţile dimpotrivă dau o energie ce rămîne (permanentă), fără a dăuna nervilor.

Odată am fost invitat la ceai. El a fost servit atît de fierbinte, încît nu am avut curajul să-l gust. Totuşi vecinul meu l-a dat pe gît ca apa rece. Avem impresia că acesta avea cerul gurii, esofagul, stomacul căptuşite cu talpă. Oare mai devreme sau mai tîrziu nu va trebui să se răzbune natura pentru această brutalizare a mucoaselor ?

Sigur că naturistul nu este lipsit vara de înviorare răcoroasă sau de ceva cald iarna. Este chiar necesar ca mîncăruri care nu se mestecă mult, să fie încălzite şi vara puţin. Se consumă de preferinţă cu seminţe înmuiate de floarea soarelui, deci cu ceva care trebuie mestecat. Se mai poate întîmpla ca, în mîncare şi băutură, să lucrăm împotriva legilor naturii, totuşi nu trebuie să ajungă o regulă.

13. CANTITATEA DE ACID DIN CORP

Reumatismul şi artritele sînt astăzi cele mai frecvente boli. Au devenit o plagă a poporului. Mijloacele chimice sînt de puţin ajutor şi favorizează doar alte boli. Pentru o adevărată vindecare, este şi aici valabil de a îndepărta întîi cauza bolii, apoi natura însăşi procură vindecarea.

Cauza reumatismului şi a artritei, ca şi aceea a majorităţii bolilor şi mai ales a bolilor de rinichi şi de piele, constă

în hiperaciditatea sîngelui. Sîngele nostru este compus din 1/5 (20%) acizi și 4/5 (80%) substanțe alcaline sau baze. Dacă consumăm deci astfel de mîncăruri care să provoace aciditate sîngelui, organele excretoare, mai ales rinichii, sînt atît de împovărate, încît nu mai pot face față misiunii lor. O hiperaciditate constantă a sîngelui duce astfel la boli.

Partea principală a surplusului de acizi constă din acid uric, la care se adaugă sarea, care este străină corpului și alte otrăvuri.

Multe din aceste substanțe se fixează în mod ilegal pretutindeni în corp și astupă, înfundă cu mucozități, calcifiază, acoperă cu grăsime și împovărează organele. În plus anumiți acizi formează mici cristale în mușchi și în încheieturi. Așa că nu este de mirare că acestea dor (reumatism), că arterele se sclerozează sau că se poate dezvolta un cancer. Și durerile de cap, răcelile și oboselile sînt oaspeți frecvenți.

Una din urmările cele mai grave ale hiperacidității este lipsa de calciu, deoarece acesta trebuie folosit pentru neutralizarea surplusului de acizi și este sustras astfel din oase și dinți. Așa au loc cu ușurință fracturi, boli ale coloanei vertebrale, ale încheieturii coapselor, boli de nervi și de măsele, sciatică și multe alte suferințe, care au fost enumerate mai sus. La acestea se asociază acoperirea generală cu zgură și mucozități, care duc de fapt la boli infecțioase.

Știm că hrana noastră trece, cu ajutorul oxigenului, printr-un fel de ardere în cadrul metabolismului din celulele corpului. Din acest proces chimic rezultă acizi și baze care trebuie să corespundă pe cît posibil procentajului sîngelui amintit mai sus ca să nu se dezechilibreze fondul de acizi-baze.

Dintre toate alimentele, laptele este singurul al cărui raport acizi-baze corespunde, după metabolism, întocmai cu raportul din sînge, deoarece laptele trebuie să servească pentru

un amestec din amîndouă. De aceea este foarte important să aflăm cum stăm în privința aceasta cu fiecare aliment, ca să ne putem ghida oarecum în felul de hrănire.

Sînt cercetători care au alcătuit tabele de valori acizi-baze din alimente. Cu ajutorul acestora și al experiențelor practice, le putem clasifica în felul următor:

Ca alimente care dau 100% acizi, sînt socotite carnea, grăsimea animală, grăsimea vegetală durificată, uleiul rafinat, pîinea albă, pîinea integrală, cozonacul, zahărul rafinat, sarea de bucătărie, multe fructe acre, rabarbăr și toate dulciurile preparate cu zahăr și făină albă, ca și ciocolata. Cu referire la reacția acidă a fructelor, nici cercetătorii nu sînt toți de aceeași părere. Cele care reacționează 100% ca alcaline sau baze: toate soiurile de zarzavat, toate verdețurile, ceapa, cartofii, castanele comestibile, tărîțele de grîu, germenii de grîu (fac excepție păstăile).

Toate celelalte alimente oscilează între acestea, iar laptele, corespunzător procentajului sîngelui, este socotit neutru. Ca destul de neutre sînt socotite unele fructe ca bananele răscoapte (foarte coapte), pepenii, roșiile, merele bine coapte – nu cele acre. Pentru reumatici trebuie multă prevedere. Cerealele dezvoltă 60% baze. Prin fierbere, scad simțitor valorile bazice.

Nu trebuie să fim sclavii tabelelor. Hipocrat nu cunoștea nici o tabelă de calorii, chiar dacă ar fi fost diabetic. Dacă în mod excepțional ni se oferă mîncăruri din prima grupă (acide), putem consuma, dar moderat, pentru ca organele noastre să poată ieși repede la socoteală cu surplusul de acid. Bolnavii care ar vrea să se însănătoșească, ar face bine să nu se atingă de acestea.

Avertizez asupra tabelelor care socotesc toate fructele bazice. Pe cînd locuiam de mulți ani în sudul Floridei și aveam acolo o grădină tropicală, pe baza acestor tabele, am recomandat în mod deosebit și fructe acre, mai ales grepfruite. Dinții

au început să-mi cadă și în plus am prins reumatism la un umăr. Aproape să-mi sparg capul întrebîndu-mă, cum se poate întîmpla așa ceva la o alimentație de crudități 100%. Cînd m-am mutat din nou în Elveția unde nu cresc aceste fructe, durerile reumatice au încetat foarte curînd. Dinții însă nu mai puteau fi salvați. De abia acum mi-am dat seama de grava înșelăciune. Pe bolnavii de reumatism, de sciatică, de artroză, de boli de oase, de dinți și artrită, îi sfătuiesc să se mențină pe cît posibil la alimentația bazică amintită mai sus. Se adaugă cel mult lapte prins. deoarece conține mult calciu. Apa de zarzavat și apa de tărîțe (vezi rețetele) sînt foarte recomandate. Pe cine-l interesează cu adevărat însănătoșirea, acela va renunța la tot ce este fiert.

Din păcate se constată că aproape toți oamenii sînt bolnavi de hiperaciditate. Deoarece procentajul de acid din sînge nu are voie să se schimbe, surplusul de acid care nu poate fi eliminat este depozitat în corp. Astfel se evaluează că 95% din populație suferă de acest rău fundamental al tuturor bolilor — hiperaciditatea — lipsa de substanțe minerale. Cea mai bună dovadă pentru aceasta sînt cei 89% bolnavi de dinți, pentru că hiperaciditatea înseamnă lipsa de baze și mai ales de calciu.

Există într-adevăr o posibiltate de a fi feriți de carii dentare, dacă alimentația este corectă, adică 80% bazică. Ce este valabil pentru cariile dentare, este valabil pentru toate bolile.

Majorității oamenilor i se pare imposibil să-și schimbe în acest fel alimentația, pentru că este vorba numai de crudități. Se pare că mai curînd acceptă durerile de dinți, injecțiile, suferințele. Cel mult, cînd bolnavul se apropie de moarte, sau cînd durerile devin insuportabile, cînd nici un medic și nici un medicament nu mai poate ajuta, devine binevoitor să ia aminte la acest regim alimentar. Multora li se poate veni încă în ajutor. Pentru mine ar fi prea primejdioasă o astfel de viață.

Dacă medicul ar prescrie o schimbare de regim ar fi altceva, dar ce scrie un fanatic nu constituie o autoritate! De

fapt şi medicul nostru mănîncă la fel ca noi, şi el se îmbolnăveşte din cînd în cînd şi moare în cele din urmă de infarct miocardic sau de o altă boală.

Prin urmare, îmbolnăvirea ocazională este foarte normală. Literatura despre crudităţi nu mă interesează.

Cam aşa sau cumva asemănător a vorbit şi tatăl trupesc al celui ce scrie prezenta carte, cînd era bolnav (vezi cap. 3). Dar cînd a văzut moartea cu ochii, a vorbit altfel. Vrei să ajungi şi tu în starea aceea, stimate cititor ?

Nu s-ar putea să fie prea tîrziu? Din fericire mai există şi azi medici—Hipocrat, care cercetează boala cu de-amănuntul. Să ne întoarcem la problema noastră asupra acizilor.

Acidul sustrage corpului calciul şi alte minerale bazice.

Pentru a împiedica aceasta, avem posibilitatea ca, pe lîngă hrana propriu-zisă, să procurăm corpului un supliment de substanţe bazice. În felul acesta pot fi neutralizaţi acizii. Există o pulbere de substanţe minerale neutre, foarte gustoase, din care se poate amesteca cîte o lingură în mîncare, aşa cum puneam înainte sarea ; sau după masă, împreună cu praf de verdeţuri (vezi cap. 1) într-un lichid. Cu ajutorul acestei mici măsuri, ne putem feri de dureri de măsele, fracturi de oase şi tot felul de distrofii. Pentru a preîntîmpina un surplus de 80% de acid, nu este suficientă această măsură.

Pentru a menţine dinţii sănătoşi, este recomandat ca după consumul de fructe uscate sau dulciuri, care strică dinţii, şi în general după mese, să se mestece un praf de baze, pentru a împiedica fermentaţiile acide dintre dinţi.

Prin aceasta se apără şi gingia. Se recomandă ca întotdeauna să se poarte în buzunarul vestei o cutiuţă cu astfel de praf.

14. APROVIZIONAREA CU CRUDITĂŢI

Domneşte părerea că o alimentaţie cu crudităţi ar consta aproape numai din fructe şi salate şi nu ar fi recomandată din cauza stropirii frecvente cu substanţe otrăvitoare.

Alimentația de crudități este însă așa de variată și cu posibilitatea de variații, încît și orășeanul poate beneficia de ea. Pe lîngă zarzavaturi și fructe, există nenumărate preparate de cereale care constituie mîncarea principală, apoi semințe uleioase, nuci, năut, brînză de vacă din lapte nefiert. Referitor la procurarea zarzavaturilor indicate, vom reveni.

Cine nu este un fericit posesor al unei grădini, dar care ar vrea să se aprovizioneze singur cu salată în timpul iernii, să folosească metoda germenilor de semințe. Se pun semințe cu putere de germinație să se umfle în apă și se așază apoi într-o farfurie mare, întinsă, unele lîngă altele, sau, dacă semințele sînt mici, unele peste altele. Ca să nu se usuce, se pune deasupra o farfurie de același format. La o cerință mai mare, se așază mai multe astfel de perechi de farfurii, unele peste altele. Deoarece semințele nu trebuie să plutească, surplusul de apă se lasă să se scurgă printre farfurii. Dacă semințele în funcție de temperatură, se dezvoltă în 2—3 zile pînă la 3 cm, se descoperă farfuriile și se așază semințele puțin la geam, pentru ca embrionul să înverzească puțin și să se îmbogățească în vitamine.

Unii embrioni (grîu, năsturel de grădină), trebuie lăsați mai mult să crească și se folosesc de la acestea numai tijele Altele pot fi recoltate de îndată ce ating lungimea de 1 cm și se valorifică împreună cu semințele.

De obicei se toacă și se prepară împreună cu altă salată sau cu fructe. Pot fi pregătite și la mixer. Și mai simplă este metoda următoare: se împrăștie semințele pe o pînză groasă. udă, întinsă pe o planșetă tare. Totul trebuie menținut umed și după împrejurări, la început să fie acoperit.

In China și Japonia, această metodă este de mult cunoscută. Chinezii plantează special în acest scop mica fasole verde regenerată, care încolțește după cîteva ore. Se poate procura și la noi, dar este greșit prezentată ca fasolea soia. Pentru încolțire se pretează cel mai bine năsturelul de grădină, lucerna, muștarul, fasolea soia și Mung. mazărea și cerealele.

Cine își poate face timp, poate planta salată și mirodenii în lădițe ce trebuie așezate în grădina de iarnă, într-o încăpere caldă, sau într-o cămară la fereastră, expuse la lumină.

Lădițele se îmbracă în interior cu carton asfaltat și se umplu cu cernoziom (pămînt negru). In timp ce verdețurile de bucătărie sînt rezistente, de la salate trebuie strîns mereu puietul. Se poate semăna și grîul. Cînd firele ajung de 5 cm și apar ca o perie, pot fi recoltate. Se taie mereu cîte puțin din ele și se folosesc fie mărunt tocate la salată, fie cu alte adaosuri în mixer. Neamestecate sînt prea tari.

Aprovizionarea cu fructe nestropite nu este o problemă. Astăzi nu prea se mai stropesc livezi mai mici. Pentru a fi siguri că este vorba de fructe nestropite, ele pot fi procurate de la țărani, care gospodăresc după metoda biologică.

15. ADAOSURI LA PREPARATELE DE CRUDITĂȚI

PROTEINE DE

S-a constatat că un naturist are nevoie de mult mai puține proteine decît cel ce mănîncă combinat, deoarece prin fierbere 2/3 din proteine sînt distruse sau devin nedigerabile prin coagulare. Carnea, de ex., conține 25% proteine, deci după fierbere rămîn 9% utilizabile. Grîul nefiert 11% proteine, este un mai bun procurator de proteine decît carnea fiartă. In afară de proteine, carnea are foarte puțină valoare nutritivă, pe cînd grîul crud este un aliment complet, datorită căruia — împreună cu fructe și salate — ne putem alimenta pe durată lungă complet și sănătos.

Dintre toate soiurile de cereale, ovăzul cu 15% este cel mai bogat în proteine; procuratorii de proteine, care în parte au mai multe proteine decît carnea sînt : fasolea soia, năutul, arahidele crude, semințele uleioase, nucile, ouăle crude, em-

brionii de cereale, laptele crud, laptele acru și brînza de vaci. (nefiartă).

Celelalte sorturi de brînză se încălzesc la preparat.

În America orice brînză este pasteurizată.

Deoarece fasolea soia crudă nu are un gust plăcut, poate fi adaptată gustului fie prin metoda germinării, fie cu alte componente în salate și preparate la mixer. Fasolea verde necoaptă nu poate fi consumată, este OTRĂVITOARE.

SEMINȚELE SĂ FIE CRUDE

Grăunțele și semințele pot fi încercate asupra valorii lor prin germinare. Cine cumpără semințele de la țăran, să se intereseze dacă au fost recoltate și cu combina, deoarece în acest caz sînt uscate de cele mai multe ori cu aer cald. O greutate deosebită întîmpinăm la cumpărarea ovăzului crud.

Din așa-numitul mei auriu se îndepărtează gustul amărui. Deși această lucrare se face la căldură mică, nu poate fi socotit crud, dar se mai poate găsi în comerț mei decorticat, amărui, fără ambalaj de fabrică. Prin decorticare, ca și la ovăz, embrionul poate fi lovit sau îndepărtat. Unde nu se poate obține mei auriu crud se poate cumpăra mei obișnuit nedecorticat, așa cum se dă ca hrană papagalilor și unor animale pentru blană (Pelztier). Învelișul este așa de moale, încît după fărîmițarea lui într-un mixer sau într-o mașină de cafea, nu mai poate fi recunoscut. Pe lîngă siliciu, meiul conține mult magneziu și kaliu. Acestea sînt săruri bazice foarte importante. 2—3 linguri de mei pe zi n-ar trebui să lipsească niciodată.

(Vezi la rețete Müsli de mei).

În ce privește orezul, să se cumpere numai orez care încolțește, deoarece orezul glasat este destul de devalorizat și în Orient a provocat boala Beri-Beri (Avitaminoză). Tot așa și orezul natural este de preferat orezului glasat. Semințele curățate de floarea soarelui și de susan constituie, ca și nucile, ali-

mente preferențiale ale naturiștilor. Smințele de dovleac (neprăjite) sînt excepționale de ronțăit și foarte sănătoase

FULGI ȘI GERMENI (nu embrioni)

Din păcate nu se pot fabrica fulgi cruzi de cereale. Chiar și fulgii de ovăz și de mei sînt ținuți la aburi în timpul fabricației. (Pentru verificare să se compare gustul fulgilor de fabrică și acela al grăunțelor pisate în casă).

Germenii de grîu, cruzi, proaspeți, reprezintă alimentul cel mai bogat în enzime, cel mai valoros și cel mai ieftin Sînt de o valoare mai mare decît nucile și semințele uleioase Din păcate germenii de grîu și de orez, destinați comerțului, sînt distruși la căldură, așa încît rîncezesc repede. (Casele de reformă pot procura — la insistență – germeni de grîu cruzi).

FĂINĂ DE GRÎU INTEGRALĂ CRUDĂ

Dup cercetările mele, făina integrală de grîu de Steimetz este crudă și naturală, tot așa și făina de Graham.

ULEIUL DEPLIN VALOROS (de valoare)

Uleiul să fie presat la rece și lăsat natural. Obișnuit este vorba doar de uleiul de floarea soarelui, de măsline, de in, deoarece după cercetările mele, alte sorturi de ulei nu pot fi preparate la rece. Grăsimele vegetale și margarinele sînt încălzite la temperaturi mari (ca să se întărească). Există margarine reformă care sînt mai sănătoase. Amănunte despre uleiuri găsiți la capitolul „boli de inimă".

LĂMÂIA ȘI OȚETUL NATURAL

Folosit în măsură mică, este ca și mierea, o doctorie; consumat regulat în cantități mari, duce la hiperaciditate.

PRAF DE VERDEȚURI – COMPLETARE LA SALATE ȘI MIRODENIILE

Praful de verdețuri este recomandat pentru iarnă și se prepară îndeosebi din pătrunjel uscat și năsturel de grădină, din care trebuie să se cultive din belșug în grădinile noastre. Se mai pot adăuga și alte verdețuri ca: urzici, păpădie și plante medicinale. În stare uscată, aspră, frunzulițele se pot pulveriza (Casa de reformă are și pătrunjel și alte mirodenii).

MIRODENII ȘI PLANTE MEDICINALE

Noi facem deosebire între mirodeniile proaspete și cele uscate, dacă este posibil, vom consuma din cele proaspete. Am cunoscut o doamnă în America, a cărei mîndrie era o grădiniță cu plante-mirodenii. A aranjat-o frumos, nelipsind din ea nici un număr mai mare de plante medicinale. Pe fiecare din plante, aș putea spune din favoritele ei, le cunoștea pe nume.

Nu ar fi aceasta un stimulent pentru cititorii noștri să-și realizeze și ei o așa grădiniță ? Cine cunoaște marea valoare medicinală a acestor plante, va jertfi cu plăcere atît timp cît și muncă. Cele mai multe sînt rezistente la frig și de aceea nu cer multă muncă. Pentru ușurarea plantării, cele durabile vor fi separate de celelalte. Mai există posibilitatea realizării unei grădinițe de mirodenii în lădițe. Deoarece autorul dorește să antreneze pe cititori să-și facă o grădiniță, într-un fel sau în altul, roagă pe cei ce au încercat deja acest lucru, să-i aducă la cunoștință. Aș dori mult să vizitez unele din acestea. Prin schimb de adrese și cunoștințe, se poate face schimb de plante.

Semințe de plante medicinale și mirodenii se găsesc în magazinele cu semințe. Unele grădinării dispun chiar de răsaduri. Există și cărți de plante medicinale și mirodenii care pot fi de folos pentru începători.

În continuare dăm mai jos cele mai folositoare plante și mirodenii :

ȚELINA: Sînt două feluri de țelină, de la ambele se pot usca frunzele pentru iarnă, au gust foarte bun si sînt foarte sănătoase

PĂTRUNJELUL: Este unul din mirodeniile cele mai cunoscute și sănătoase. Să se folosească mult în prepararea la mixer sau în salate. Să se usuce mult pentru iarnă.

ARPAGICUL (verde) este sănătos pentru rinichi și glande.

HASMAȚUCHI: Se aseamnă cu pătrunjelul, subțiază sîngele ca și usturoiul, si nu ar trebui trecut cu vederea.

PAPAROANELE: cunoscute sub denumirea de piper verde — fructe mari, cărnoase, aromate

MĂRARUL: împiedică balonările si stimulează digestia Se folosesc frunzulitele subțiri, care se pot și usca Poate fi cumpărat si praf de mărar Proaspăt, este foarte bogat în Vitamina „C".

ANASONUL: Are proprietăți asemănătoare cu cele ale mărarului Se pretează foarte bine la salată de ridichi. Semințele se folosesc la ceai contra balonărilor și contra tusei.

NĂSTURELUL: din care se seamănă la trei săptămîni alt cîmp (brazdă) pentru a avea mereu la dispoziție frunze fragede Se folosește atît ca adaos la preparate cît si ca salată. Se poate usca și pentru iarnă. Curăță sîngele.

MAGHIRANUL SI CIMBRUL: Se potrivesc la orice salată. Sînt foarte aromate, curăță bine sîngele si stimulează glandele Sub formă de praf sînt indispensabile.

CHIMENUL: Are însușiri asemănătoare cu anasonul, la fel și ceaiul Chimenul se foloseste în salată mai mult pulverizat.

BUSUIOCUL Are mare putere de condimentare. Este un ușor stimulator al nervilor Uscat se poate găsi în orice bucătărie.

TARHONUL: Este foarte sănătos și poate fi găsit și pe cîmp.

ROSMARINUL: Să fie folosit cu economie. Are proprietăți

asemănătoare cu usturoiul și este foarte sănătos, chiar și în ceai. Ca multe altele se poate găsi și ca praf.

SALVIA: Este o plantă medicinală multilaterală și se folosește mai mult ca ceai, dar în cantități mici poate fi adăugat și în preparatele noastre.

MENTA: Se folosește mai ales ca ceai, dar lăstarii fragezi se pot folosi și la condimentare.

BORES: (Boretsch) este mai puțin cunoscut ca mirodenie, dar pentru că este foarte sănătos, florile și frunzele tinere se folosesc în preparatele la mixer sau în salate. Se înmulțește singur prin căderea semințelor.

MUȘTARUL: Atît frunzele cît și semnițele sînt foarte sănătoase și un condiment excelent. Semințele fiind folosite sub formă de praf. Consumarea cîte unei lingurițe de muștar în fiecare zi, ajută stomacului și intestinelor.

PELINUL: Este ceaiul amar pentru stomac și intestin, dar se întrebuințează amestecat. Ca adaos la crudități se pun doar cantități mici, de preferat în preparatele la mixer.

ROINIȚA: Se folosește de asemenea în ceai pentru nervi, rinichi și glande; și nu trebuie să lipsească din nici un preparat la mixer.

RĂDACINA DE RIDICHI: Se folosește ca salată condimentată și ca adaos la salată. Are o mare putere de vindecare atît împotriva vîscozităților căilor respiratorii, cît și împotriva calculilor biliari, reumatismului și bolilor de ficat. Se seamănă la fiecare trei săptămîni cîteva semințe ca să fie mereu la dispoziție ridichi tinere.

HREANUL: Are aceleași însușiri ca ridichile dar este ceva mai iute.

Cele mai multe mirodenii se pot usca pentru iarnă. Se mărunțesc cu un tocător de lemn deasupra unei site.

în afară de aceste mirodenii uscate care se pot și cumpăra, se mai găsesc în comerț mirodenii străine, dintre care putem recomanda:

PRAF DE CURY — un amestec indian destul de puternic.

PAPRICA: pentru salate și sosuri de salate.

CORIANDRUL: Se folosește mai ales pentru prăjiturile de crudități și pentru preparate de fructe.

VANILIA: Se folosește mai ales la preparate dulci.

Dacă pe lîngă aceste plante — mirodenii mai sădim și un număr mai mare de plante medicinale cunoscute ca pomi și tufe, atunci ajungem să vorbim de o grădină de plante, și nu de o grădiniță. Dar nu este necesar. Există de fapt mai multe duzini de diferite plante medicinale ce pot fi cunoscute cu ajutorul cărților de plante medicinale. Spre marea mea mirare, am găsit vreo 20 din acestea în grădina noastră țărănească și în jurul casei, unele ca pomi și ca tufe. Cine ar fi crezut că minteuța, loboda și spanacul, urzica și altele, toate aproape de nedesrădăcinat, pot fi plante vindecătoare, că frunzele diferitelor tufe cu boabe au mare putere de vindecare? În grădina de plante toate se pot frumos orîndui, chiar potrivit cu scopul de vindecare urmărit. Dacă într-un colț băgăm cîteva nuci, curînd vom avea frunze de nuc. În alt loc se plantează mesteacăn, un tei și tufe. Prin acumulare și schimb de plante, grădina se lărgește de la an la an.

Bolnavii vor prefera desigur acele plante care sînt recomandate pentru suferințele lor.

În casa noastră se găsește deseori la prînz un preparat la mixer. Înainte de masă, cineva culege din grădină într-un coșuleț, tot felul de frunzulițe și flori, care împreună cu rădăcini, frunze de salată și alte zarzavaturi oferă o masă întăritoare și aromată. De abia acum înțeleg ce gîndea Hipocrat în dictonul său: „Plantele noastre medicinale trebuie să consti-

tuie alimentele noastre". În acest preparat, pe lîngă marea putere de vindecare, sînt cuprinse probabil cele mai multe săruri nutritive posibile și vitamine. Cum să nu fii sănătos cu o astfel de alimentație și ce bolnav să nu fie vindecat? Pot să adaug că este o mîncare mereu gustoasă, deosebită, totodată cea mai ieftină și cea mai sănătoasă.

Din păcate, numai puțini au posibilitatea să-și facă o grădină de verdețuri. Să fie ei de aceea păgubiți din punct de vedere al sănătății? În nici un caz, pentru că toate aceste plante medicinale și mirodenii se pot procura din comerț, sub formă de praf. Dacă ne gîndim, ce mari cheltuieli aveam înainte cu mîncărurile de carne. Putem sacrifica și pentru aceste alimente ceva, mai ales că este vorba de o investiție de capital al sănătății.

SAREA CA CONDIMENT

Pentru un naturist, sarea intră prea puțin în discuție. Recomandăm sarea de mare care se poate compara și cu sarea de plante. Grav bolnavii, reumaticii și bolnavii de rinichi trebuie s-o evite chiar și pe aceasta pe cît posibil, deoarece conține mai mult de jumătate sare de bucătărie.

DROJDIE ALIMENTARĂ

Deoarece drojdia de bere nu este crudă, naturistul o folosește ca condiment Oricum, poate fi recunoscută ea cel mai bogat izvor de Vitamina B. Nu trebuie folosit mai mult de o lingură de o singură persoană.

ZAHĂR, MIERE SMOCHINE

Zahărul alb, rafinat nu trebuie să se găsească în casă nici chiar pentru musafiri. Dar poate fi folosit cu economie zahărul cafeniu din trestia de zahăr, miere, suc de pere și mere, agar-agar și altele asemănătoare. Zaharina (zahărul sintetic) este mai dăunător decît zahărul alb rafinat. Prin „zahăr", în rețetele noastre, se înțelege numai unul din cele amintite mai sus ca admise.

Zahărul sub orice formă provoacă acizi, ca şi mult apreciata miere. Ea conţine relativ puţine substanţe minerale bazice, care sînt foarte necesare pentru transformarea zahărului. De aceea mierea să fie folosită cu economie, cel mult o linguriţă odată. Diluată în mîncăruri şi băuturi este mai puţin dăunătoare pentru dinţi. Ca medicament în cantităţi mici este sănătoasă. Marmelada preparată cu zahăr rafinat este de condamnat. Să luăm seama la reţetele noastre de marmeladă.

Smochinele, curmalele etc., dezvoltă şi ele aciditate, dar cantitatea de substanţe minerale este atît de ridicată, încit pot fi totuşi recomandate. Cu greu putem afla alt aliment, exceptînd laptele, care să aibă mai mult calciu ca smochinele. După consumarea fructelor dulci uscate, să se curețe bine dinţii. Saliva omului corect hrănit este atît de bazică, încît, practic înlocuieşte periuţa. Prin amestecarea regulată în alimentaţie de substanţe bazice, se poate ajuta foarte mult în privinţa aceasta, a îngrijirii dinţilor. La zahărul cafeniu se poate adăuga o linguriţă de lactoză, deoarece aceasta este un bun ajutor al digestiei şi acţionează în intestin împotriva putrefacţiei.

LAPTELE ŞI BRÎNZA PROASPĂTĂ

Laptele crud proaspăt este o delicatesă.

Din el se prepară şi brînza proaspătă. În acest scop trebuie lăsat să se prindă la temperatura de 25—35 grade C, timp de12—24 de ore. La cîteva ore după ce s-a prins, începe să se decanteze. Substanţa groasă se face brînză proaspătă şi lichidul este zer. O linguriţă de zer este suficientă pentru a se prinde alt lapte proaspăt. Deoarece acest zer este destul de acru, nu ar trebui consumat înainte de a i se adăuga o linguriţă de substanţe minerale pentru neutralizare.

AMESTEC DE URUIALĂ USCATĂ SAU ÎNMUIATĂ

Casa de Reformă aduce uruială de grîu sau amestecată, care se pretează foarte bine ca să fie înmuiată. La aceasta se adaugă uruială de seminţe de in şi mei. Aceste seminţe pot fi

foarte bine fărîmițate cu mixerul sau chiar mai bine cu o mașină de măcinat cafea.

Crupele uscate trebuie să fie foarte fine, deoarece nu se înmoaie. Pentru aceasta se folosesc mai cu seamă semințele de in, mei, hrișcă, ovăz, susan. Acest amestec să-l avem mereu la îndemînă, deoarece în caz de musafiri neanunțați se poate prepara repede. Adaosuri — ulei, lapte, drojdie de bere, mirodenii, puțină ceapă și sare de mare. Unora le plac și stafidele în amestec. Dacă în afară de stafide și ceapă tocată, cineva vrea să aibă ceva mai tare de mestecat, poate adăuga cîteva semințe de floarea soarelui sau de pin. Dacă vrem ca preparatul să fie dulce, se poate folosi o linguriță de miere, lactoză și foarte puțină drojdie de bere și cîteva cubulețe de mere.

Crupele înmuiate sînt preparate din semințe măcinate mai mare, cu adaos de nuci, hrișcă și semințe de floarea soarelui. Peste amestec se adaugă atîta apă cît să cuprindă totul, fără să fie terci. Cei fără dinți vor trebui să dea prin mașină și semințele uleioase, și la aceasta se pot adăuga germeni de grîu și tărîțe.

PÎINEA

Deoarece naturistul folosește cerealele, mai ales ca amestec de uruială, pîinea joacă pentru el un rol mai puțin însemnat. El își economisește multă muncă. Pentru sandvici sau pentru pus la pachet, este ideală pîinea noastră uscată la soare. Orice pîine coaptă este prea devalorizată și cu mare exces de acid. Enzimele și proteinele sînt distruse complet, ca și amidonul.

CEAPA ȘI USTUROIUL

Este foarte important ca naturistul să consume zilnic o jumătate de ceapă și 1—2 boabe de usturoi. Dacă la început se fac simțite gaze, trebuie restrîns consumul de proteine și în locul lor să se bea un pahar de apă. Balonările și gazele ca și

constipația, sînt indici că în general se mănîncă prea mult. La tulburări de digestie este de preferat să se mănînce puțin și mai des. Trebuie să știm că ceapa crudă satură în mod deosebit. De aceea mesele de crudități cu multă ceapă, nu ar trebui să fie prea abundente. La fel usturoiul, salata verde, praful verde, boabele de enupăr și laptele crud atenuează oarecum mirosul gurii. Eu folosesc usturoiul sub forma unor capsule nemirositoare. Un consum mai mare de usturoi ajută la un somn sănătos.

El subțiază sîngele, este vindecător și împreună cu ceapa, alcătuiesc cele mai sănătoase alimente. O cunoștință în vîrstă de 100 de ani, un consumator mixt (crudități+fierturi), dar care mînca puțin, a fost întrebat de taina vîrstei sale înaintate. El a răspuns : „usturoiul"!

Că usturoiul ocrotește de infecții, ne arată următorul exemplu: cînd în 1920, în timpul unei ierni năprasnice, a bîntuit în cele mai multe regiuni ale țării cea mai grozavă molimă a animalelor și a pătruns și în părțile noastre, s-a întîmplat ceva ce nu am mai putut uita. Eram însă băiat de școală. Cu totul din instinct și din proprie inițiativă, am fugit la droghist și la zarzavagiu și am cumpărat tot usturoiul care era de vînzare. Să fi fost un coș plin. În fiecare zi puneam din el în nutreț. Molima a ajuns și în satul nostru. La toți vecinii din stînga și din dreapta, făcea ravagii febra aftoasă. Numai vacile noastre au fost ferite, singurele pe tot întinsul. Pentru cititorii noștri naturiști dăm un moto : „MĂNÎNCĂ PUȚIN ȘI NU UITA USTUROIUL!"

Din păcate se întîmplă că oamenii se feresc de usturoi din cauza mirosului. Dar pentru că avem neapărat nevoie de usturoi, autorul a avut ideea să recomande capsule de usturoi nemirositoare, care pot fi expediate și celor interesați. Au aceeași acțiune ca și boabele. Pentru a se evita usturoiul mirositor, se pisează boabele și se înmoaie în ulei (valabil și pentru ceapă).

CE ADAOSURI NU SE POTRIVESC?

După decenii de alimentare necorespunzătoare este clar că unele organisme reacționează foarte sensibil la schimbarea de regim Deoarece atît ficatul, cît și glandele digestive sînt slăbite, anumite fructe, dacă sînt consumate împreună cu zarzavaturi crude, pot provoca fermentații. Se întîmplă mai ales la fructele dulci, cum sînt strugurii, cireșele, perele, caisele, piersicile, prunele, smochinele, curmalele, și portocalele, în timp ce merele, bananele, lămîile, pepenii, ananasul și toate fructele de pădure (fructele bacă) sînt bine suportate cu zarzavaturi.

Prin amestecarea corectă se poate evita fermentația, ca și prin cumpătare în mîncare. După cum am mai amintit, se recomandă mai multe mese mici. Fiecare va căuta să vadă ce poate suporta mai bine. Este de mirare cum se refac încet, încet sucurile gastrice în acest fel de alimentație și cum sînt stimulate glandele. Eu însumi am experimentat aceasta. Există persoane foarte sensibile care consumă fructe și zarzavaturi cu totul separat. Să nu exagerăm pentru că nu există lege în această privință. Salata se folosește singură ca aperitiv și se mestecă foarte bine.

MIXER ȘI APARAT DE SUCURI

Mixerul ese indispensabil pentru masa naturistă. Mai ales îl folosesc persoanele în vîrstă, cu proteză. Este mașina de gătit a naturistului. Bolnavii gravi, ca și bolnavii de stomac și intestine, mai au nevoie și de o presă de suc. O cură de suc din Wirsing poate vindeca ulcerul gastric în 10 zile Dar și naturiștilor sănătoși le place mult sucul de zarzavat. Sucurile de zarzavat din comerț sînt pasteurizate.

VEGETARIANUL ȘI LAPTELE

Pentru lămurire, încă un cuvînt în legătură cu proteina animală. Renunțăm cu totul la alimentația cu carne, pentru că provoacă multă aciditate. Dar la lapte nu trebuie să renunțăm

pentru faptul că este de origine animală, pentru că acesta conține cea mai completă proteină ce poate exista, dar numai dacă este nefiert sau nepasteurizat. Totodată are o așa de mare cantitate de substanțe bazice încît curăță corpul de acizi dăunători și, asemenea zarzavaturilor crude și tărîțelor, vindecă pe bolnavi.

REFERITOR LA REȚETELE CE URMEAZĂ

Stimatele cititoare sînt rugate să nu se țină strict de rețete, ci să le prepare și să le îmbunătățească după propria plăcere. O cititoare ne scrie: „Ceea ce-mi place îndeosebi la alimentația crudă este că permite posibilități nebănuite de variație, stimulează fantezia la încercări de rețete noi și oferă o varietate așa de mare de combinații cum nu mi-aș fi închipuit niciodată".

O problemă o constituie germenii cruzi de grîu. Dacă sînt foarte proaspăt preparați, au în primele zile un gust dulce, minunat, care se schimbă repede la temperatura obișnuită. De aceea ne procurăm o cantitate mai mare și o punem imediat în frigider. Deoarece chiar la frigorifer și la frigider, grîul își păstrează puterea de germinare, germenul este deplin valoros. Germenii cruzi de grîu sînt o hrană dătătoare de putere.

Cel mai bun izvor de procurare a majorității alimentelor este Casa de Reformă. Semințele necesare pentru germeni se obțin îndeosebi de la Casa de Reformă sau la magazinele de semințe de grădinării.

Pentru ca unele preparate ce trebuie să fie uscate să poată fi bine mestecate, trebuie să fie mestecate întîi cu lingura, presate, zdrobite; de exemplu dacă vrem să adaugăm miere, se amestecă bine pentru omogenizarea preparatului. În loc de stafide se pot folosi și alte fructe uscate care trebuie mărunțite corespunzător, sau banane uscate (de la Casa de Reformă). Dacă este vorba de mai multe feluri de mîncare la o masă, să nu fie pusă odată la masă, ci una după alta. De preferat să se

ceapă cu salată sau cu amestec de mixer. Preparatele gata de servit să fie întotdeauna garnisite.

16. REȚETE ȘI PLAN DE MENIU

Pentru a putea folosi rețetele redate în continuare, trebuie neapărat citit capitolul : „Adaosuri". Rețetele sînt concepute în general pentru o singură persoană.

INDICAȚII

lg. — lingură ; l-gță – linguriță; făină — făină integrală de Steinmetz sau de Graham; uruială — crupe din diferite feluri de cereale+mei ; uruială moale — amestec de crupe înmuiate ; sare — sare de mare ; zahăr – lactoză, sau zahăr crud, mărunt.

REȚETA DE OVĂZ

3 lg. crupe de ovăz, 1 lg. de susan, 1 lg. făină preferată, 1 lg.ulei, 1 lg. de miere sau zahăr crud etc. Ovăzul se amestecă cu zahărul, 2 l-țe chimen sau anason. Se frămîntă uscat.

Dacă este prea uscat se adaugă cîteva picături de lapte. Se netezește și se presară bogat cu semințe de floarea soarelui cojite.

REȚETE CU URUIALĂ ÎNMUIATĂ

Uruială dulce

1 lg. uruială, 2 lg. ulei sau smîntînă, 2 lg. stafide, 1 banană zdrobită sau un măr ras, 1 l-gță zahăr sau miere, puțină ceapă, 1 l-gță lămîie, 1 l-gță drojdie de bere. Se amestecă totul bine, se presară mei sau migdale date prin mașină.

Uruială picantă

1 lg. uruială înmuiată, 1 lg. drojdie de bere, 1 lg. verde

ţuri sau pulbere verde de mirodenii, 1 lg. ulei, 2-3 lg. ceapă, usturoi, sare, muştar, sau hrean ras, paparoane.

Uruială cu brînză proaspătă

3 lg. uruială, 3 lg. brînză proaspătă, 2 lg. germeni de grîu (se poate înlocui cu tărîţe şi tărîţe de ovăz), 1 lg. ulei, 1 lg. drojdie de bere, sare, ceapă, mirodenii.

ALT FEL DE URUIALĂ MOALE

2 lg. uruială, 2 lg. germeni de grîu, 2 lg. uruială de seminţe de in, 1 lg. hrişcă, 1 lg. pulbere verde, 1 lg. drojdie de bere, 2 lg. ulei, sare, ceapă, muştar.

REŢETE CU TĂRÎŢE

Preparat uscat de tărîţe

2 lg. tărîţe, 1 lg. seminţe de floarea soarelui, 2 lg. migdale sau nuci măcinate, 1 lg. seminţe de in pisate, 1 lg. stafide puţin înmuiate, 1 l-gţă drojdie de bere, 1 lg. ulei, 1 l-gţă lactoză, 1 l-gţă lămîie, scorţişoară, 1 lg. făină integrală de ovăz, miere. Acest amestec trebuie bine mestecat şi însalivat.

TĂRÎŢE PICANTE

(Preparat uscat asemeni chiflelor de carne, cere lichid).

4 lg. tărîţe, 2 lg. seminţe de susan zdrobite, 1 lg. seminţe de floarea soarelui, 1 lg. pulbere de plante medicinale sau verdeţuri, 2 lg. ulei, 2 lg. ceapă, 1 lg. drojdie de bere, sare, mirodenii, hrean; ceapa se poate înlocui cu paparoane sau roşii.

R E Ţ E T E C U G E R M E N I D E G R Î U

GERMENI DE GRÎU CU BANANE

1 banană zdrobită sau 1 măr ras, 3 lg. germeni de grîu, l-gţă lămîie, 1 lg. stafide, scorţişoară, lămîie amestecată ime-

alat cu banana. După plăcere se adaugă 1 lg. hrişcă, pulbere minerală, 1 ou, 1 l-gţă chimen.

GERMENI DE GRÎU CU ROŞII

(Germenii nu sînt embrioni sau plante).

3 lg. germeni, 1 lg. seminţe de in măcinate, 1 roşie mărunţită, 1 lg. ulei, 1 lgţă drojdie de bere, ceapă, sare, mirodenii, eventual puţină lămîie şi smîntînă.

GERMENI PICANŢI

5 lg. germeni, 1 lg. seminţe de in măcinat, 1 lg. pulbere de plante medicinale sau verdeaţă, 1 lg. drojdie de bere, 1 lg. ulei, 3 lg lapte, 1 lg. ceapă rasă şi usturoi, sare. Amestecul se aranjează şi se ornamentează cu pătrunjel şi arpagic verde.

GERMENI DE GRÎU DULCI

Cu lapte crud sau acru (iaurt nefiert) sau brînză proaspătă, cu suc de portocale, cu puţin ulei şi miere, desert bun.

REŢETE CU BRÎNZĂ PROASPĂTĂ

BRÎNZĂ PROASPĂTĂ CU MORCOVI

3 lg. brînză, 4—5 lg. morcovi răzuiţi mărunt, 1 lg. germeni de grîu, 1 lg. ulei, 1 lg. drojdie de bere, 2 lg. ceapă, sare, mirodenii,1 l-gţă lămîie, pulbere minerală. Se garniseşte cu felii de morcovi.

BRÎNZĂ PROASPĂTĂ CU ROŞII

2 lg. brînză, 1 lg. ulei, 1 roşie zdrobită, 1 lg. seminţe de

floarea soarelui sau nuci tăiate mărunt, puține ridichi și ceapă, sare și mirodenii.

Se garnisesc cu nuci (alune).

BRÎNZĂ PROASPĂTĂ CU BANANE

6 lg. brînză proaspătă, 1 lg. ulei, 3 lg. germeni de grîu, 1 banană zdrobită, 1 l-gță lămîie, 2 lg. stafide, miere, pulbere minerală. Se garnisește cu felii de banane.

BRÎNZĂ PROASPĂTĂ CU CEAPĂ

3 lg. brînză, 3 lg. ceapă, 2 lg. germeni de grîu, 1 lg. uruială de semințe de in, 2 lg. ulei, 1 lg. drojdie de bere, pulbere verde. Se garnisește cu pătrunjel.

BRÎNZĂ PROASPĂTĂ CU DROJDIE DE BERE

(Are gust de creier fiert).

4 lg. brînză, 2 lg. ulei, 1 lg. drojdie de bere, după plăcere puțină sare. Bine amestecat.

REȚETE CU NĂUT

(Aliment bun pentru cei cu muncă grea).

2-3 lg. năut bine înmuiat, ori se zdrobesc bine cu un lemn, sau se taie ca pt. salată.

Năutul trebuie să fie bine scurs și ca să nu se lipească de pereții mixerului, se adaugă înăuntru 1 lg. tărîțe. Nu se umple mult recipientul. În acest fel se prepară și salata de rădăcinoase.

Năutul mărunțit se amestecă cu 1 lg. drojdie de bere, 2 lg. germeni de grîu, 3 lg. ulei, 1 lg. ceapă, sare, 1 l-gță praf de

mirodenii din rosmarin și cimbru, și după plăcere, puțină paprică mărunțită.

REȚETĂ CU FASOLE SOIA

1 lg. fasole soia, 1 lg. griu, 1 lg. orez, 1 lg. mei, 1 lg. seminte de in. Totul mărunțit și ținut 12 ore la muiat. Apoi se amestecă cu 2 lg. ceapă, 1 l-gță de praf de plante condimente medicinale, 2 lg. ulei, 1 lg. drojdie de bere, puțin hrean ras, muștar, puțină sare. Se garnisește cu frunze de pătrunjel.

REȚETE CU MEI

2 lg. mei crud, 1 lg. boabe crude de ovăz, 1 lg. susan, totul bine fărmițat (cei cu proteză folosesc făină de mei), 1—2 lg. tărîțe, 1 lg. drojdie de bere, 1 lg. ulei, 1 roșie bucățele, sare mirodenii, hrean. Se garnisește cu felii de roșii.

MEI DULCE

Același amestec, dar în loc de roșii, sare și mirodenii, se adaugă miere, bucățele mici de mere, 2 lg. smîntînă. Se garnisește cu felii de banană.

PREPARAT LA MIXER 1

Mixerul este mașina de gătit a naturistului. Cu ajutorul lui se pot realiza nu numai preparate din fructe, ci mai ales din zarzavaturi bogate în baze (rădăcini, frunze) și zarzavaturi sălbatice, ca de ex. urzici și păpădie, la care se poate adăuga tot felul de mirodenii și plante medicinale. Preparatul la mixer cere puțină muncă și cu adaosuri corspunzătoare poate conta drept masa principală.

Cantitatea de lichid să fie astfel potrivită, ca amestecul să nu fie prea gros și motorul să fie împovărat. Fructele cer puțin lichid, în timp ce zarzavaturile au nevoie de mai mult

Dacă amestecul este prea subțire, nu se mărunțește bine. Pentru diluare, cel mai bine se pretează mustul dulce sau laptele crud. Pentru a drege preparatul cu toate cele necesare, se poate adăuga, dacă este nevoie, o jumătate de măr sau unul întreg, sau o jumătate de banană și se mai lasă mixerul puțin la curent. După gust pot fi adăugate fructe după plăcere mărunțite, sau ceapă, ca să fie ceva tare pentru dinți. Adaosuri ca ouă, castraveți, ulei și roșii se pun la început în aparat; acestea înlocuiesc o parte din lichid. Dacă totuși motorul trebuie să lucreze prea tare, se mai poate adăuga puțin lichid. Cu cît terciul este mai fin, cu atît mai puțin împovărează stomacul. Mixerele cu turație mică să fie pe jumătate încărcate. Dacă vasul de mărime mijlocie este pe jumătate, are două porții, dacă se pune mai puțin în mixer, terciul poate fi destul de consistent, astfel stropește totul în sus spre capac.

După ce terciul este destul de amestecat, se mai poate adăuga în timp ce mixerul merge, următoarele după plăcere: semințe de in fărîmițate mărunt, germeni de grîu, tărîțe sau făină.

De îndată ce vedem că motorul forțează prea mult, îl deconectăm. Vasul poate fi golit, deoarece acest amestec trebuie să fie masa principală. Mai pot fi adăugate (pentru una persoană) următoarele : 1 lg. drojdie de bere, ulei, 1 lg. germeni de grîu cu uruială de mei, semințe de in, 1—2 lg. semințe de floarea soarelui, roșii tăiate și sare după experiența personală; se poate prepara o masă foarte bună.

Preparatul se garnisește cu felii de mere sau banane, sau cu pătrunjel și zarzavaturi. Cei fără dinți pot pune și ei în mixer alimentele tari sau le pot înmuia înainte. În mixer, zarzavaturile pierd foarte puțină vit. C, ceea ce nu contează față de avantajele acestui amestec.

Începătorii să adauge pentru îmbunătățirea gustului banane și mere. După scoaterea din mixer, să se adauge multe roșii și paparoane.

Dacă gustul nu va părea satisfăcător, să se adauge o banană zdrobită.

PREPARATUL LA MIXER II (2 pers.)

2—3 mere se pun în mixer cu una cană lapte acru, 1 lg. stafide înmuiate și 1 lg. susan. Se amestecă terciul cu 4—5 linguri tărîțe, 1—2 lg. germeni de grîu, 1 lg. semințe de floarea soarelui, 1 lg. stafide înmuiate și 1 lg. bucățele de banane uscate. Cei fără dinți renunță la adaosurile tari. Acest preparat servește ca mic dejun.

REȚETE DE MUSLI

MUSLI DE MEI

2 lg. uruială de mei, 1 lg. semințe de floarea soarelui, 1 lg. uruială de semințe din in 1 măr răzuit mărunt sau fructe de pădure (bacă), 1 lg. stafide, puțină lămîie, 2 lg. smîntînă sau 1 lg. pastă de migdale și după cerință, lactoză sau miere. Totul bine amestecat și presărat cu făină de mei.

MUSLI DE CRUPE

3 lg. crupe muiate, 1 banană zdrobită, un măr răzuit, 2 lg. smîntînă, 1 lg. stafide și zahăr, se amestecă, se presară cu făină de migdale și se ornează cu felii de banane.

MUSLI DE GERMENI DE GRÎU

4 lg. germeni de grîu, 1/2 ceapă, 2 lg. ulei, 1 lg. drojdie de bere, 1 lg. lapte, sare. Toate se amestecă bine. Amestecul fiind cam uscat, trebuie bine mestecat.

MUSLI DE BANANE

1 măr și 1 banană tăiată în bucățele 3—4 lg. smîntînă și ceva germenide grîu și seminte de pin.

MUSLI DE SMOCHINE ȘI CURMALE

1 cană smochine sau curmale tăiate, înmuiate mai dinainte, 2 lg. semințe de floarea soarelui sau nuci, 2—3 lg. smîntînă, deasupra migdale date prin mașină.

MUSLI DE SUSAN

2 lg. semințe de susan (măcinate cu cîțiva germeni de grîu), 1 lg. germeni de grîu, 1 lg. stafide, 1 cană fructe sau fructe de pădure, 2 lg. brînză proaspătă, lactoză, pulbere minerală.

MUSLI DE CASTRAVEȚI

2 lg. nuci sau semințe de pin, 2 lg. ceapă tocată mărunt, 1 cană cubulețe mici de castraveți, 1 lg. germeni de grîu, 1 lg. drojdie de bere, 1 lg. ulei, sare după gust, 1 lg. stafide.

MUSLI DE CARTOFI CRUZI *(vezi cap. I).*

MUSLI DE BOABE ÎNTREGI

2 lg. boabe de cereale înmuiate, 50 g carote, 1 lg. miere, 1 l-gță hrean ras, 1 lg. smîntînă, se bat bine împreună.

MUSLI DE SMOCHINE

Se înmoaie de seara 2—4 smochine, o mînă de stafide, 1 lg. semințe de floarea soarelui, puține tărîțe. Dimineața se adaugă 1 lg. germeni de grîu, eventual zeama de la 1 portocală ; este foarte bun și rentabil.

MUSLI USCAT

1 lg. crupe de ovăz, 1 lg. tărîțe, 1 lg. ulei, 2 l-gțe miere, 1 lg. suc de portocale, 1 lg. stafide înmuiate, 1 l-gță chimen. Desert lapte crud.

SUPĂ DE ROȘII

1 și 1/2 cană suc roșii, 3 lg. ceapă tocată, 3 lg. nuci tăiate mari sau mici, 2 lg. smîntînă, arpagic verde sau praf de verdeață, eventual puțină sare. Dacă supa trebuie să fie încălzită puțin la foc sau pe plită, trebuie continuu mestecată, de preferat se încălzește încet în apă.

SUPĂ DE ZARZAVAT

1 cană suc de zarzavat amestecat sau piure de caroțe cu 2 boabe de usturoi (la mixer amestecat cu foarte puțin lapte sau cu un ou cu lichid), 1/2 litru lapte (1 cană), 1-2 lg. semințe de floarea soarelui sau nuci (alune), drojdie de bere, ulei, mirodenii, sare.

PREPARAT DE LINTE

3 lg. linte înmuiate, 3 lg. tărîțe, 2 lg. uruială de semințe de in sau susan, 1 roșie, puțină paprică, 1 banană, 1 lg. ulei, 1 lg. drojdie de bere, 1 priză sare, 1 l-gță chimen, totul bine amestecat, garnisit cu felii de roșii.

PÎINE COAPTĂ LA SOARE

Această pîine gustoasă constă din crupe de cereale, măcinate proaspăt cu ajutorul unei moriști. Dacă crupele sînt prea vechi, pîinea capătă un gust amar.

REȚETE

500 gr de grîu crupe, 500 gr crupe de secară, 200 g stafide, 1 lg. ulei, 2 lgțe sare, puțin chimion. Se înmoaie totul cu puțină apă. Se păstrează cîteva crupe, în cazul cînd coca ar fi prea moale. Se frămîntă totul sau se dă prin mașina de carne.

Coca să fie atît de tare încît să nu se lipească de mîini. Deoarece aluatul acesta nu se coace, ci doar se usucă, se întinde o foaie de 4–5 mm grosime. Eu personal am comandat la un meseriaș un adaos la mașina de carne, care are forma unei guri late. Această anexă ia forma conică și are în față o deschidere de 4 mm x 8 cm. O mică bandă rulantă transportă bucățile de forma curelei.

Pentru ca turta sau felia să se poată usca și dedesubt ne procurăm site corespunzătoare. Cît timp aceste turte sînt încă umede se însemnează cu un cuțit adînc, mărimea feliilor ce se pretează foarte bine pentru sandvici. După ce se usucă, pîinea se rupe pe unde a fost marcată. Vara se poate usca foarte bine la soare și poate fi folosită după trei ore. Iarna se poate găsi un loc pe calorifer unde aluatul să fie încălzit sub 40°. Sitele pot fi folosite punîndu-se între ele și sursa de încălzire un grătar din șipculițe de lemn.

Această pîine este mai gustoasă cînd încă nu este uscată de tot. În această stare se pune în pungi de plastic la frigider. Altfel se înăcrește în cîteva zile. Desigur că feliile pot fi lăsate să sé usucé biné. dé tot.

VARIANTA 1

În loc de 500 g crupe de grîu. se pot face amestecuri după preferință, de ex, 200 g crupe de grîu, 200 g crupe de orez și 100 g semințe de in. Se adaugă 250 g stafide mici.

Acest amestec cere 3 site deoarece crește.

VARIANTA 2

În loc de a înmuia amestecul în apă ca la varianta 1, se poate rade și încorpora 1/kg mere.

VARIANTA 3

În loc de stafide și apă, se adaugă 1/2 kg roșii, ceva mai multă sare. Aceeași turtă se poate realiza cu carote rase,

sau cu altele, după cum cere mai multă sau mai puţină apă. Se pot prepara şi pîini de orz şi de orez şi variante cu adaosuri de nuci (eventual şi stafide şi miere).

Meiul se pretează mai puţin, deoarece se amărăşte. Se pot adăuga în cocă seminţe de mac sau chimen.

ALT FEL DE PIINE COAPTĂ LA SOARE

Cerealele se pun puţin la încolţit, se dau prin maşina de carne, se frămîntă cu ulei şi sare şi se termină ca mai sus.

BISCUIŢI DE MIGDALE

150 g făină, 150 g pastă de migdale, 150 g curmale fără sîmburi, 150 g smochine tăiate, înmuiate dinainte. Curmalele şi smochinele se dau prin maşina de carne. Se frămîntă şi se taie în forme diferite.

CHEC PENTRU CRĂCIUN

200 g curmale, 200 g smochine, 200 g prune, 200 g stafide ; totul se dă prn maşina de carne, se amestecă cu 200 g nuci (alune), 200 g stafide întregi, puţină coajă rasă de lămîie şi mirodenii. Se adaugă după cerinţă făină şi ulei. Totul se presează într-o formă unsă cu ulei şi se lasă să stea puţin.

REŢETE DE COZONAC

Foaie de cozonac pentru 1 tavă de 30 cm.

300 g stafide, 200 g făină integrală ; stafidele se zdrobesc cu maşina de tocat carne şi se amestecă cu făină. Se întinde într-o tavă bine tapisată cu făină. Este avantajos să se lase să se usuce (pe sită).

COZONAC CU FRUCTE

Foaia de cozonac se acoperă cu felii de banane (bananele

se taie în lung) de-a lungul marginii spre mijloc. Urmează un strat subțire de așchii de migdale, peste care se pun fructe de pădure sau din celelalte, după felul lor tăiate mărunt, zdrobite sau întregi.

Dacă este nevoie, umplutura se îndulcește cu miere și la urmă se garnisește cu smîntînă.

COZONAC CU BANANE.

Se acoperă foaia de cozonac cu banane, ca mai sus, urmează un strat de nuci date prin mașină și deasupra iar un strat de banane. Garnitura: un strat subțire de miere presărat cu nuci date prin mașină.

COZONAC CU MERE ȘI BANANE

Umplutura: 2 banane se zdrobesc bine și se amestecă cu 8 mere rase și 300 g nuci tăiate mărunt. Se netezește și se garnisește cu nuci (alune, sau felii subțiri de mere).

COZONAC CU PRUNE

Umplutura: 4—500 g prune uscate se taie mărunt și se amestecă cu 200 g nuci tăiate subțire. Se adaugă scorțișoară; se garnisește cu semințe de pin.

DULCIURI ȘI CARAMELE DE COCOS

400 g stafide, 100 g nucă cocos rasă, se dau prin mașina de carne, se întinde și se taie pătrățele.

BOMBIȚE DE SUSAN

300 g semințe de susan, 350 g făină integrală, 250 g miere — se frămîntă bine cu cîteva picături de ulei, se dă forma unor bobițe ce se tăvălesc la urmă prin susan.

BOMBIȚE DE STAFIDE

Stafidele se dau prin mașina de carne, se fac cocoloașe și se tăvălesc prin așchii de nuci de cocos.

BOMBIȚE DE CURMALE (prăjituri)

Curmalele fără sîmburi se dau prin mașină, se frămîntă cu pastă de migdale sau puțin unt, se întinde o foaie și se taie pătrate.

BOMBOANE DE NUCI (prăjituri)

Cîte o treime din curmale, prune uscate și nuci, se dau prin mașină, se întinde o foaie și se taie în pătrate.

CURMALE UMPLUTE (sau prune)

Se scot sîmburii din curmale sau prune uscate și se umplu cu răzătură de nucă de cocos sau pastă de migdale Se mai pot adăuga și alte nuci.

REȚETE DE PASTE DE UNS PE PÎINE
CREMA DE MIERE

1 lg. miere, 4 lg. brînză proaspătă, 1 lg. lapte, 1 lg. făină de nuci. Se amestecă bine și se garnisește cu afine sau cu nuci.

CREMA DE MERE

2 mere, 1 banană, 1 lg. stafide, 1—2 lg. nuci, puțină miere, 1 cană lapte. Se dau la mixer, se garnisește cu felii de banane Se pot folosi și fructe de pădure sau alte fructe.

CREMA DE CĂPȘUNI (sau fragi)

1 cană brînză proaspătă, 1 cană căpșuni zdrobite, puțină miere totul se amestecă bine.

Se presară deasupra faina de nuci şi se garniseşte cu capşuni (fragi).

PASTĂ DE RIDICHI DE UNS PE PÎINE

1 cană brînză proaspătă, 1 lg. ceapă tocată mărunt, 3 lg ridiche rasă, 1 lg. drojdie de bere, 1 lg. praf de verdeaţă şi alte mirodenii (chimen). Deasupra carote rase.

MARMELADĂ SAU DULCEAŢĂ DE CURMALE

2 căni curmale fără sîmburi, 1 cană must dulce sau suc de ananas, 1 cană stafide. Se lasă cîteva ceasuri să se pătrundă bine, apoi se freacă totul ca un terci.

MARMELADĂ DE CĂPŞUNI (fragi)

1 cană curmale fără sîmburi şi 1 cană stafide se înmoaie cîteva ore în 2 căni de căpşuni, zdrobite + puţină lămîie. Se pot adăuga şi smochine muiate. Se lucrează ca mai sus.

SUCURI PENTRU SALATE (SOSURI)

SOS DE DROJDIE DE BERE SAU MAIONEZĂ

1 lg. drojdie de bere, 2 lg. ulei, 1/4 ceapă rasă, usturoi pisat sau tocat mărunt, 1–2 lg. hrean ras, puţină sare, mirodenii lichide. Dacă în loc de maioneză dorim sos, se subţiază în mod corespunzător cu lapte.

SOS DE ROŞII

1–2 roşii se strecoară prin sită, 3 lg. smîntînă acră, verdeţuri de bucătărie, praz, ridichi magheran, sare.

SOS DE PORTOCALE

3 lg. de portocale se bat bine cu 1 lg. de nuci pastă.

MAIONEZĂ DE BRÎNZĂ PROASPĂTĂ

2 lg. brînză proaspătă se freacă cu lapte; se adaugă 1 lg. miere. În loc de brînză proaspătă și lapte se poate folosi lapte ulei, ceapă tocată, frunză verde de arpagic, pătrunjel, puțină miere. În loc de brînză proaspătă și lapte se poate folosi lapte de puțină sau puțin lapte prins și smîntînă.

SOS DE LAPTE ACRU

Cîteva linguri lapte acru sau iaurt, 1 ou, puțină sare.

REȚETE DE SALATĂ

SALATĂ DE PORUMB

2 căni varză tocată, 1/2 cană ridichi de lună tăiate mărunt, puțin ardei verde tocat, 1 roșie mărunțită, praz tocat, 3 lg. pătrunjel tocat.

Se amestecă cu un sos sau maioneză.

SALATĂ DE WALDORF

2 mere — 2 căni de mere tăiate cubulețe, 1 cană țelină tocată, 1/2 cană nucă tocată, 1/2 cană struguri fără sîmburi, se amestecă cu maioneză, se servește pe platou de salată. Fiecare porție se garnisește cu nuci.

SALATĂ AMESTECATĂ

Tot felul de rădăcini și frunze de zarzavat, se amestecă cu cubulețe de banane și orice fel dé nuci, sos de portocale.

SALATĂ DE MAZĂRE

Mazărea se zdrobeşte puţin, apoi se adaugă puţină ceapă, drojdie de bere şi mirodenii + sos.

SALATE DIN RESTURILE CENTRIFUGII DE SUC

1. Se freacă acestea cu ulei şi drojdie de bere, se adaugă sare şi ceapă. Obţinem o delicatesă.

2. 1/2 din resturi, 1/2 terci de banane, seminţe de floarea soarelui, ulei (celelalte resturi se pun în puţină apă, eventual să fermenteze şi după 1—2 zile se storc printr-un tifon sau la presă).

SALATĂ DIN PLANTULE DE SEMINŢE

Plantulele se toacă, se amestecă cu 2 părţi mărunţite, mere, scorţişoară, smîntînă.

Plantulele pot fi adăugate şi în alte salate. Se pretează cel mai bine ca adaos la preparate în mixer.

SALATĂ DE PĂPĂDIE

Frunze fragede se toacă mărunt şi se amestecă cu carote şi ţelină; se adaugă sos de roşii sau de drojdie de bere. Eventual se pot adăuga banane sau mere rase.

SALATĂ DE ŢELINĂ

50 g ţelină rasă mărunt, 5 g hrean, 1 l-gţă pastă de susan, 1 l-gţă suc de lămîie, 1 l-gţă miere, 2 lg. smîntînă.

SALATĂ DE CAROTE CU ŢELINĂ

2 carote rase, 1 bucăţică ţelină rasă, 1 ceapă mijlocie tocată sau 2 lg. hrean ras şi mirodenii. Se amestecă, se

adaugă sosul preferat. Carotele se combină bine și cu mere rase.

SALATĂ DE VARZĂ CU MERE SAU BANANE

Se rade mărunt 1/2 varză, se amestecă îndată cu mere rase sau banane mărunțite + lămîie. Se mai adaugă nuci tocate și lapte acru sau smîntînă.

SALATĂ DE VARZĂ CU MIERE

2 căni de varză tocată, 1/2 cană ceapă, puțină făină de nuci, sos de roșii, miere.

SALATĂ DE CONOPIDĂ

1 parte conopidă se desparte în bucățele foarte mici ; 1 parte mere mărunțite, 1/2 parte nuci tocate, miere, sos. Se garnisește cu pătrunjel.

SALATĂ DE CAISE

1 parte caise tăiate fine în cubulețe, 1 parte mere la fel mărunțite, 1/2 parte țelină (tulpină mărunțită sau rădăcină răzuită), puțină nucă măcinată, sos. Se pot servi porțiile pe platou mare de salată ; se garnisește cu nuci sau fructe.

SALATĂ DE SPARANGHEL (sparanghel crud)

Este foarte bogată în enzime și foarte sănătoasă, 1 cană sparanghel mărunțit, 1 cană mere tăiate în cubulețe mici, 1/2 cană ceapă, 1 lg. pătrunjel tocat, praf de migdale și sos. Se garnisește cu sparanghel întreg sau felii de mere.

SALATĂ DE ROȘII

Roșii, puțină ceapă, ardei verde și țelină se mărunțesc la fel și se prepară cu un sos din smîntînă acră.

B Ă U T U R I

APA DE ZARZAVAT (băutură pentru sete și sănătate).

Zarzavat tăiat, frunze fragede de varză, coji de ou și altele

care de obicei se aruncă; urzici, trifoi, păpădie, tot felul de plante medicinale, dar și zarzavaturi rădăcinoase cum ar fi cartofi. După ce totul a fost bine spălat și tăiat, se pun într-un vas cu apă. Toate sărurile nutritive solubile în apă și vitaminele trec în apă. Deoarece zarzavatul nu a fost ras și nici tocat mărunt, menține proteinele așa încît apa rămîne oarecum limpede. Se păstrează la rece în frigider sau la beci. Din această apă se ia zilnic și se toarnă în schimb alta, pînă cînd credem că puterea zarzavaturilor s-a epuizat.

Pentru post sau împotriva constipației, amestecul poate fi acrit cu *lapte* acru (la început se ține la cald). In acest caz, pregătim două vase, pentru ca unul să aibă permanent apă bună de băut. Dacă apa se acrește prea tare, trebuie subțiată. In timpul curei de post se poate alterna apa acidulată cu altă apă de zarzavat.

Se potrivește temperatura într-un vas cu apă fierbinte.

Cu această apă se realizează unele curse de post și vindecare, după cum este scris la sfîrșitul acestei cărți. Pe de altă parte, este o foarte bună băutură contra setei și un foarte bun mijloc profilactic.

ZEAMA DE TĂRÎȚE — băutura minune

5–10 lg. tărîțe se pun peste noapte într-un litru de apă, apoi se strecoară cu mîna printr-un tifon sau cu presă de mînă. Cine vrea să valorifice mai bine tărîțele, mai poate turna o dată apă peste ele. Zeama de tărîțe este foarte bogată în baze, ca și apa de zarzavat și este de asemeni de folos în cure de vindecare.

Contra setei i se poate adăuga puțin suc de fructe. Pentru prevenirea reumatismului și a altor boli, se recomandă în fiecare zi 1 lt. zeamă de tărîțe.

SUC DE MORCOVI SAU SFECLĂ

Se obține cel mai bine prin centrifugă. Pentru variație se poate adăuga sucului dulce la 1/2 l. 1 lg. pastă de migdale, 1 priză praf de rosmarin și cîteva picături de lămîie.

Gustul este mai puțin concentrat, dar are putere mai mare. Unii adaugă lapte crud la sucul de sfeclă. Este folosit și la dregerea gustului sucurilor de varză și altele. Resturile se valorifică după cum am văzut la rețetele de salate.

BĂUTURA ÎNTĂRITOARE

1 pahar mare: suc de portocale sau de sfeclă se amestecă cu 2 gălbenușuri. Pentru sănătate, această băutură poate înlocui o masă.

LAPTE DE TIGRU

Lapte crud+tot felul de adaosuri sănătoase ca de ex. suc de morcovi, de țelină, de varză, de portocale, gălbenuș de ou, suc de struguri etc. Un băiat a fost salvat odată cu lapte de tigru, de aici numele sucului.

LAPTE DE MIGDALE

1 parte pastă de migdale și 5 părți apă caldă. Se amestecă încet, se adaugă miere.

SUC DE CĂPȘUNI (fragi)

1 kg fragi și 1—2 banane, se fixează în mixer, se adaugă lapte crud.

SUC VINDECĂTOR

Suc de varză, țelină, morcovi și cartofi, cu puțină apă se face o cură de 3–4 săptămîni, se bea în cantități mici. Vindecă boli de inimă, de stomac și tot felul de alte boli, sfidînd toate medicamentele.

ÎNLOCUITOR PENTRU CAFEA (foarte sănătos)

1lg. melasă de zahăr negru de trestie. Se amestecă și se dizolvă cu 1 cană lapte crud și 1 cană apă fierbinte.

SUC DE CASTRAVEȚI

Se amestecă cu suc de portocale sau de mere. Eventual se adaugă și puțină smîntînă.

LAPTE DE MERE

2 dl. lapte crud. 1 l-gță miere, 1 l-gță suc de lămîie, puțină scorțișoară, 1 măr, se amestecă bine în mixer. Se adaugă aromă (busuioc).

LAPTE DE ZMEURĂ

Se zdrobește bine 1 mînă de zmeură sau de căpșuni (fragi). Se adaugă 2 dl. lapte, 1 l-gță miere, puțină vanilie sau 2 lg. smîntînă și se amestecă bine.

LAPTE DE MORCOVI

200 g morcovi, 1 portocală cojită, 1/2 banană, 1 lg. zeamă de lămîie, 1 l-gță miere, se amestecă bine în mixer, se adaugă 2 dl. lapte și se lasă aparatul să meargă puțin.

LAPTE DE PORTOCALE

2 portocale cojite, 1 ou, 1/2 banană, puțină coajă de lămîie, se fac pireu în mixer, la urmă se adaugă 2—3 dl. lapte.

LAPTE DE VERDEȚURI

1 mînă plină de verdețuri: pătrunjel, arpagic verde etc., 1 dl. lapte, 1 lg. drojdie de bere, 1 lg. ulei și 1 ou, se fac pireu în mixer, se adaugă 3 dl. lapte, se drege cu sare (poate fi socotit ca supă).

LAPTE DE ROȘII

1 roșie mare, 1—2 lg. smîntînă, se fac pireu în mixer, se adaugă 2 dl. lapte, se mai lasă mixerul în funcțiune.

PLAN DE MENIU

Pentru ca chiar de dimineață să pregătim stomacul și întreg aparatul digestiv pentru o bună dispoziție, să se bea imediat după sculare de dimineață, un pahar de apă de zarzavat, sau zeamă de tărîțe.

Părerile sînt împărțite, dacă micul dejun trebuie să fie consistent sau ușor. In regiunile unde masa principală este seara, trebuie să-i urmeze un mic dejun ușor. Pentru sănătate, se recomandă totuși o cină ușoară și apoi un mic dejun de dimineață consistent. Nu sînt de părere ca să se mănînce mult dimineața față de un simțămînt de foame. Dacă spre prînz se resimte o foame puternică, să-i rezistăm — de dragul sănătății — pînă la masa de prînz care va fi cu atît mai savurată.

Cu o masă principală și două mese mici, se poate rezista foarte bine, chiar și cei cu muncă grea, dacă s-au obișnuit cu acest fel de alimentație. Cruditățile nu suferă comparație cu alimentele fierte, devalorizate.

Dacă prin noul regim, cineva nu este odihnit de surmenajul său, i se recomandă în pauza de lucru să mănînce cîteva semințe (de floarea soarelui sau nuci) sau un măr. Desigur că cel legat, chinuit de duhurile oboselii, ale fumatului, ale cafelei, va dori să fie eliberat, și pentru aceasta, alimentația de crudități este binevenită — un ajutor... A BEA CAFEA contra oboselii este autoînșelare – boala devine mai rea. Eu aș evidenția laptele crud, fructele și mai ales stafidele înmuiate.

MASA DE DIMINEAȚĂ

Ca mic dejun de dimineață, recomand unul din musli-urile noastre, müsliul de nuci poate fi completat cu 1 cană lapte dulce, ceai de plante medicinale sau surogat de cafea. Cine renunță greu la pîinea cu unt, s-o pregătească naturist după rețetele noastre. Untul pasteurizat poate fi înlocuit cu pastă de migdale (este mult mai substanțială). Minunat este să se pună pe unt ceapă cu puțin pătrunjel în loc de marmeladă. Casa de Reformă pune la dispoziție o sănătoasă margarină-reformă. Este de la sine înțeles, că pîinea necoaptă în cuptor, müsli de smochine, Kefir și lapte acru, sînt de asemeni sănătoase, dacă sînt ușor acre.

Ca ușoară masă de dimineață, sînt suficiente 1—2 mere și 1 cană lapte. Chiar și o salată poate fi recomandată dimineața cu 1/2 pepene cu ceva nuci. In sfîrșit sînt indicate și: suc de

zarzavat, o băutură întăritoare, sau un mic preparat la mixer, cu ou; de asemeni o banană sau un măr și smîntînă (vezi rețetele de băuturi). Se pot folosi și preparatele cu brînză proaspătă. Sînt multe posibilități de alegere (vezi și rețetele de la cap. 1).

MASA PRINCIPALĂ

Pentru a procura organismului nostru suficiente valori fizice, trebuie să consumăm zilnic sau la două zile, ca masă principală, o mixtură de zarzavat (veți rețeta). Ca desert, putem alege pîinea noastră cu cafea, lipsită de otravă, sau müsli de banane. Ca variație, putem pregăti mîncăruri la alegere, între care o salată trebuie să fie ca aperitiv. La alegerea mesei principale trebuie să ținem seama ca din cînd în cînd să avem un preparat din nuci.

CINA

Masa de seară poate consta din fructe, fructe uscate, seminte oleaginoase și o cană cu lapte. Se poate servi și un müsli ușor, sau cîteva nuci, semințe de floarea soarelui, de pepene, pîine coaptă la soare cu o băutură după rețetele noastre. Se poate pregăti regulat müsli-ul de cartofi (cap. 1). Musli-ul uscat este deosebit de recomandat deoarece este ușor digerabil și nu provoacă nevoia de a urina.

In general mai trebuie amintit că băuturile naturiste pot fi încălzite — după nevoie —, totuși să nu depășească 30—40°C, cu excepția ceaiului și a cafelei, care nu sînt băuturi hrănitoare. De preferat să fie așezate la un colț călduț sau în apă fierbinte. Puse la foc, trebuie să fie continuu mestecate, în mod normal, pot fi băute reci.

17. POSTUL DE VINDECARE

Postul este tratamentul cel mai vechi și cel mai eficace ce poate exista. Cînd un animal se îmbolnăvește, el postește. Cine are temperatură, el postește automat. POSTUL ÎNSEAMNĂ CURĂȚIRE. Postul îndepărtează cauza bolii, anume sedimen-

tarea; postul curăță mai repede și mai radical decît cruditățile. Prin post pot fi evitate chiar și operațiile. Medicii orientați chimic nu amintesc pacienților lor nici un cuvînt despre post. în timp ce alții îl prescriu. Chiar cel mai de seamă medic al tuturor timpurilor, Hipocrat, spunea: „Cu cît hrăniți mai bine un bolnav, cu atît îl dărîmați mai mult". În vechime, conform BIBLIEI se postea mult, pentru că nu aduce numai sănătate corporală, ci unită cu RUGĂCIUNEA aduce binecuvîntare spirituală.

Desigur că este nevoie de o îndrumare, dar nu supraveghere.

În America există mari case de refacere prin cure de post și regim. Conducătorii acestora prezintă cărți în care laudă acțiunile minunate ale postului și la urmă — rădăcina amară — că postul ar fi primejdios și că poate fi executat numai sub supravegherea competentă. Astfel, acest tratament minunat este smuls poporului de către profitori.

Celor mai săraci li se răpește posibilitatea de a se ajuta prin post, numai cei avuți își pot permite aceasta! La noi această cură minunată este destul de necunoscută. De aceea ne simțim cu atît mai obligați, ca pe lîngă crudități, să facem cunoscut poporului și postul.

Mulți vor fi foarte mulțumiți de această îndrumare. Există și Case de Post. În problema postului, există doar o singură clipă primejdioasă, care trebuie cunoscută, și anume: după un post mai îndelungat, excesul neprevăzut și brusc de mîncare poate aduce moartea. În consecință, trebuie început cu puțină hrană lichidă care este treptat sporită și făcută mai consistentă. Timpul pînă la reluarea alimentației normale, ce trebuie să dureze cît a durat timpul de post, se numește „stingerea postului".

Cine ține seama de această invitație, nu poate risca nimic; va fi cu atît mai însănătoșit, dacă timpul de post cu timpul de stingere a postului, chiar în caz de post cu întrerupere, durează timp mai îndelungat. Trecerea corectă de la post este de-

cisivă pentru vindecare. De ajutor au nevoie numai cei cărora le lipseşte puterea de a rezista pînă la capăt, cum se întîmplă mai cu seamă cu persoane bătrîne sau grav bolnave.

Eu am descoperit o metodă datorită căreia postul este mult mai uşor suportat şi cu care se obţin chiar rezultate mai bune. Este postul cu apă de zarzavat în loc de apă obişnuită.

Această zeamă de zarzavat se pregăteşte conform reţetei noastré de băuturi. La fiecare 1/2 oră, se bea un pahar din această apă.

Pentru pregătirea apei de zarzavat, se folosesc — unde este posibil — şi plante medicinale, de preferinţă din cele récomandate anumitor boli.

Informaţii în legătură cu aceasta se pot obţine din cărţi de specialitate de la drogherii, cît şi din cartea de faţă. Această zeamă de zarzavat nu trebuie să conţină calorii, adică zarzavatul nu trebuie tăiat mărunt, sau dat prin răzătoare, ca apa să conţină cît mai puţine proteine. Dacă se posteşte în acest fel, dispare senzaţia de foame după a treia zi, la fel ca la postul cu apă simplă. Această apă vindecătoare are diferite avantaje, în contrast cu postul obişnuit — se suportă mici eforturi — fără a avea ameţeli sau „negru înaintea ochilor", şi dacă nervii nu sînt prea slăbiţi, se păstrează într-o oarecare măsură capacitatea de muncă, bineînţeles că nu este vorba de o muncă grea. Se doarme chiar mult mai bine decît în timpul postului cu apă simplă; şi de aceea scaunul nu încetează de tot, mai ales cînd apa este acidulată, nu sînt neapărat necesare clismele, cum este cazul în bolile de intestine. In loc de apă de zarzavat cura poate fi efectuată şi cu zeamă diluată de tărîţe. Dacă senzaţia de foame nu dispare, aceasta trebuie mai mult diluată.

Este indicat postul în orice împrejurare? In caz de cancer şi boli grele de nervi, postul trebuie evitat. Sînt cazuri limită, cînd nici chiar un specialist nu poate preciza dacă se poate posti. Aceasta înseamnă: încercarea trece dincolo de învăţătură! De fapt nu există nimic primejdios. Dacă după a patra zi,

foamea nu vrea să dispară, dacă din cauza lipsei de somn, nopțile devin insuportabile, dacă inima pulsează prea nervos, eu aș recomanda să se treacă, fie la o alimentație parțială, fie la un post cu întreruperi (alternativ 3 zile post, 2 zile întreruperea postului) alimentație ușoară. Este recomandată și o cură de post cu apă de zarzavat. Un post total este desigur mai binevenit, deoarece senzațiile de foame dispar cu totul.

Cît timp trebuie să postesc? Cunosc un caz de leziune gravă a măduvei spinării în urma unei puncții defectuoase. Abandonat de medici fără speranță, bolnavul se mișca cu mare greutate în scaunul său pe rotile. Literatura de față a trezit în el credința în puterea de vindecare a postului. El a postit de mai multe ori (cu întreruperi) și de fiecare dată a prelungit timpul de post — pînă la 40 de zile — dar nu i-a ajutat prea mult. El știa că omul poate trăi fără să mănînce timp de 100 de zile și că un post de 60 de zile este socotit maximum. S-a decis pentru acesta. Nu avea de pierdut și avea și timp liber suficient. Se știe că se postește cu atît mai ușor, cu cît se repetă mai des postul.

După ce au trecut cele 60 de zile, nu a simțit încă nici o îmbunătățire hotărîtoare, dar în următoarele 60 de zile ale „stingerii postului, avu loc minunea. Ca urmare, acest bărbat a simțit ca o datorie să țină pretutindeni referate asupra binefacerii postului. Așa am ajuns și eu personal să aud mărturia lui. Era atunci în vîrstă de 60 de ani și se ținea voinic și drept ca unul de 20 de ani. Cazul său era o minune neobișnuită a postului, deoarece se spune că nervii distruși nu se mai regenerează.

Din acest caz putem vedea ce poate realiza voința de fier. Mai putem vedea din acest exemplu că timpul stingerii postului, este tot atît de important ca însuși postul. De abia acum, după lungul timp de odihnă al organelor, începe regenerarea propriu-zisă. Glandele ți și întreg corpul cu ele se refac ca noi. În cazuri de post așa de îndelungat, anumite organe se strîng; de aceea prima alimentație trebuie să fie luată numai sub formă lichidă, ca sucuri de zarzavat și de fructe diluate. Numai

---

treptat se poate trece la lapte și crudități tari, care trebuie foarte bine mestecate.

De îndată ce postul este oprit, apare și senzația de foame. Această foame ținută în frîu tot timpul, cît durează stingerea postului, este partea cea mai greu în cura de post, pentru că nu poate să fie potolită dintr-odată. Dar așteptarea este bogat răsplătită. Postul în sine este ușor, numai persoanelor corpolente le provoacă oboseală la început. Cine ține cu tărie la vindecare — în credința că se poate — i se va dărui pentru aceasta o voință de fier.

Chiar după prima săptămînă de post ne simțim așa de ușori, încît am sări peste toate dealurile! Tocmai aici trebuie să fim atenți, să nu ne surmenăm prea mult, urcînd în fugă treptele.

Putem vedea negru înaintea ochilor și chiar să ne vină amețeala. Pot apărea astfel de simptome chiar dacă ne ridicăm doar de pe scaun.

Nu trebuie să ne speriem, oricine trece prin aceste stări, și este absolut normal. Cauza nu este lipsa de hrană, deoarece există rezerve destule, ci substanțele dăunătoare care acum sînt descompuse și ajung prin sînge în circulație pentru a fi eliminate. Unii medici recomandă clisme zilnice în timpul primei săptămîni, ceea ce este deajuns în caz de neplăceri.

În boli de intestine, spălăturile intestinale sînt indispensabile. Fiecare trebuie să-și găsească singur calea cea mai bună. Folosind apa noastră de zarzavat, mai ales dacă este acidulată (acră), merge și fără ajutorul spălăturilor intestinale. Unii se ajută cu ulei de parafină care trece nedigerat prin intestin. Și acesta este recomandat în timpul postului.

Celor nehotărîți aș vrea să le dau cura pentru post, chiar dacă la început ar ține doar cîteva zile și de fiecare dată ar dubla timpul de postire. Dacă la început se simt tulburați, trebuie să se întindă în pat și să se socotească ca și cînd ar fi bolnavi. Așa se procedează și în clinicile de post. Mulți, îndeosebi bolnavi gastro-intestinali, aleg un post mai îndelungat, pentru a trece apoi la un regim de crudități. Acesta se recomandă și fumătorilor, băutorilor, cafegiilor sau altor pătimași. Depozitarea de grăsimi, tot felul de boli sau neplăceri dispar. Dacă suc-

cesul nu este deplin se ține după un timp al doilea post, mai îndelungat.

Cînd postești, nu spune nimănui, cel mult familiei. De fapt și aceștia sînt adesea tocmai cei mai lipsiți de înțelegere și te chinuiesc mereu de teama lor exagerată. Este necesar ca și ei să se orienteze asupra postului și să se lase convinși asupra binefacerii lui, cît este de important și de neprimejdios. Este mai bine cînd se unesc mai mulți sau chiar cînd întreaga familie postește. Cunosc niște gospodine cu voințe hotărîte care au postit 40 de zile, în acest timp pregătind mîncarea pentru întreaga familie. Unii, conform BIBLIEI, unesc postul cu rugăciunea, ceea ce întărește într-atît credința lor, încît resimt puternic răspuns la rugăciune. Este foarte avantajos ca în fiecare an, aproximativ în aceeași perioadă, să se postească 1—2 săptămîni.

Orice om cu rațiune, chiar întreg poporul ar trebui să învețe să postească și să se obișnuiască mai mult sau mai puțin cu crudități, din următoarele motive:

Nu sîntem niciodată feriți singuri de războaie și foamete. Atunci cînd magazinele alimentare sînt goale, naturistul este totuși încrezător și lipsit de teamă, deoarece el are mereu o rezervă de grîu și mei cu care este asigurat pentru mult timp. Chiar dacă ar fi deportat sau s-ar întîmpla ceva deosebit cu el, cu ajutorul postului sau al alimentației minime, el se poate menține mult timp sănătos. Cînd oamenii mor din cauza unei foamete, cauza morții nu este de fapt foamea, ci frica foamei care-i îndeamnă să mănînce alimente neindicate sau stricate (carne) datorită căreia sunt loviți de boli mortale. Nimeni nu i-a lămurit că omul poate trăi 100 zile fără hrană. În capitolul 6 am văzut exemplul a două femei care în timpul unei cure de slăbire, s-au hrănit aproape numai cu carne, prin aceasta îmbolnăvindu-se curînd de o boală de sînge ce le-a adus moartea.

Consumînd doar salate sau ținînd un post negru, nu s-ar fi îmbolnăvit niciodată. Atît făina albă cît și carnea reprezintă o alimentație unilaterală deficitară, care răpesc organismului substanțe însemnate. Adesea puținul ce-l putem consuma, mai este întîi fiert, fiind astfel devalorizat, ceea ce are ca urmare

o hrană deficitară. Unii mor din cauză că nu cunosc regulile postului și, după un post îndelungat, mănîncă dintr-odată mult. Cine este înțelept se deprinde cu postul și cu cruditățile, va fi ferit de foamete și de grija alimentației.

18. BOLI DE STOMAC, INTESTINE, INIMĂ ȘI REUMATISM

Deoareece vindecarea bolilor dureroase durează mult, numai prin schimbarea alimentației este indicat să se urmeze următoarele instrucțiuni :

COLITE, ULCERE STOMACALE, CONSTIPAȚII, TULBURĂRI NERVOASE ALE STOMACULUI.

Unele crudități pot pricinui unele neplăceri în boli ale intestinelor. Urmează să experimentăm ce rețete ni se potrivesc mai bine.

Lapte crud, lapte acru, fructe, suc de zarzavat și zeama groasă de tărîțe, cu adaos de ceaiuri amare, sînt cele mai indicate. Prima regulă constă în faptul că totul trebuie bine mestecat. Cine are o dantură rea, trebuie să-și procure un mixer cu care să-și poată mărunți diferitele alimente. În caz de colită — inflamarea intestinului gros, la ulcere, este neapărat recomandat un post mai îndelungat. Nu trebuie evitate nici clismele cînd nu sînt îndepărtate resturile tari. (A se compara cu cap. „Apendicita"). În colită cronică, intestinul este de cele mai multe ori atrofiat. O lărgire în formă de sac și o trecere în grosimea unui creion, nu sînt ceva neobișnuit. În astfel de cazuri, după împrejurări, este necesar un al doilea post prelungit. Se bea ceai din țintaur, sunătoare, mușețel. În caz de dureri de abdomen, acesta trebuie strîns legat și din cînd în cînd să se pună comprese calde. Constipația trebuie îndepărtată. În caz de diaree, se bea ceai de afine uscate și tormentil.

În ulcere gastrice, se bea de mai multe ori pe zi cîte o înghițitură din suc de varză (varză creață nemțească cu adaos de suc de cartofi de Randen) și de ceapă. Atît timp cît stomacul și intestinele sînt inflamate, nu trebuie folosite sub nici o formă alimente tari.

Sînt permise sucuri de zarzavat, apă de zarzavat (vezi rețeta) și apă de tărîțe, lapte crud diluat; se bea cu înghititura. la

cîte o jumătate de oră. Aceste boli provin din hiperaciditate. De aceea toţi bolnavii de stomac laudă praful nostru mineral — „basică".

Multe boli sînt printre altele o consecinţă a constipaţiei. De aceea nu are nici un sens să căutăm să vindecăm vreo boală înainte de a fi în regulă cu defecaţia. Este necesar minimum un scaun pe zi, de preferat 2–3. Scaunul trebuie să fie moale şi plastic şi să nu miroasă greu. În constipaţie se produc substanţe de putrefacţie care prin pereţii intestinului ajung în sînge şi sînt dăunătoare. Niciodată nu trebuie să stăm în această stare. Purgativele repetate distrug intestinul. Urmarea sînt inflamaţiile şi ulecerele. Recomand o cură de vindecare ce pentru început durează două luni. În cazuri mai grave intestinul trebuie curăţit cu ajutorul mai multor clisme sau chiar spălături intestinale. Se poate ca scaunul să pară normal, dar în multe cute ale intestinului se găsesc resturi întărite, aşa încît alimentele nu sînt suficient de exploatate. Slăbirea şi boli necunoscute îşi au de multe ori aici originea. După un control radical, prin post şi clisme, alimentaţia urmează în felul următor:

În cazuri grave, pentru vindecarea intestinului, se recomandă mai întîi o cură de cîteva săptămîni de post cu sucuri sau o cură de zeamă acidulată de zarzavat. Mai tîrziu, micul dejun de dimineaţă, constă din 2 linguri seminţe de in, 1 l-gţă chimen-anason, 1-2 lg. stafide, totul înmuiat se amestecă uscat cu 2—3 lg. tărîţe, puţin ulei şi miere. Ca desert, 1 măr şi o băutură cu praf de plante medicinale.

Masa de prînz: Müsli din cartofi cruzi (cap. 1) sau salată — amestec, fără oţet sau lămîie, eventual cu măr, banane, smîntînă, brînză proaspătă sau mirodenii de Reformă. Pentru cei fără dinţi, preparat la mixer.

Masa de seară: 6—7 smochine ce au fost înmuiate peste zi. Apă diluată, se bea cu praf din plante medicinale (apa de la smochine, eventual un măr.

Am descoperit că uleiul de Haerlem este foarte vindecător pentru organele digestive şi ficat (contra calculilor biliari) şi are totodată efect laxativ. De aceea recomandăm dimineaţa şi seara, înainte de masă, cîte o capsulă. La aceasta se adaugă de trei ori pe zi 1–2 capsule de usturoi şi contra insomniei,

de asemeni la fiecare masă 1—2 pilule de Baldriana. După fiecare masă este binevenită o băutură cu 1 l-gță de plante medicinale (vezi cap 1), la care se adaugă 1 l-gță substanțe minerale. Semințele de in – numai dimineața, din cauza acidului cianhidric care este toxic.

La mai mult de trei scaune pe zi se opresc smochinele. Intestinul să se obișnuiască 2 luni cu acest ritm, pînă se trece la alimentația normală de crudități. Laptele crud nu constipă, de aceea este recomandat, la fel și laptele acru înainte de a se îngroșa.

Amintim aici un ceai medicinal laxativ; se prepară din coajă de crușin, berberiță, filimică, păpădie, porumb, țintaur, mușețel și cos. Se recomandă plimbări multe dimineața, mersul pe jos la serviciu, gimnastică, mesaj. Activitatea intestinală este adesea în legătură cu boli de nervi și insomnie. Deoarece aceste neplăceri în cazuri cronice, nu se vindecă așa de ușor, nici chiar prin alimentația naturală, bolnavul trebuie să-și aleagă alimentația care i se potrivește. În caz de balonări să se mănînce mai puțin. În tulburări digestive nervoase – cura de Baldriana amintită mai sus.

BOLI DE INIMĂ, HIPER ȘI HIPOTENSIUNE ARTERIALĂ, PREVENIREA VARICELOR

Printre altele, sîngele conține două substanțe care sînt necesare pentru sănătatea inimii și anume : colesterină și lecitină. Colesterina est grasă și este controlată de lecitină, ca să se mențină într-un raport corect față de sînge. De îndată ce hrana este fiartă, enzimele lecitime sînt distruse și cu ele și controlul lecitimei. Urmarea este creșterea colesterinei în sînge. De asemenea și dacă alimentația noastră conține multe prăjituri, cocării, grăsime și ulei încălzit, se urcă colesterina din sînge. De îndată ce cantitatea este prea mare, surplusul se depozitează pe pereții arterelor, așa încît cu greu mai poate trece sîngele. De aici rezultă hipertensiunea. Mușchii inimii nu mai pot fi irigați sufcient de către delicatele artere înfundate, ceea ce are ca urmare angina pectorală. Datorită unei mici îngrămădiri de sînge, cursul acestuia este stăvilit într-o strîmtoare, și apare infarctul. Hipertensiunea poate apărea și din cauza arterioscle-

rozei. Hipotensiunea arterială are aceeași cauză ca hipertensiunea, numai că în acest caz vasele înfundate cedează presiunii și se lărgesc. Varicele provin tot din această cauză. Prin crudități pot fi evitate amîndouă aceste neplăceri.

Deoarece nu numai uliul și grăsimea alcătuiesc colesterina, ci și ouăle și laptele și încă alte alimente, înțelegem că pentru prevenirea și vindecarea bolilor de inimă, nu este suficient să evităm mîncărurile grase, cum recomandă și medicii, ci este necesar, ca prin alimentația de crudități, să îngrijim ca sîngele să primească suficientă cantitate de lecitină necesară. Să luăm de exemplu: gălbenușul de ou procură foarte multă colesterină, dar conține și foarte multă lecitină. Dacă este consumat crud, echilibrul colesterinei poate fi reglat de lecitina existentă. În consecință, putem spune că gălbenușul de ou, deși are multă colesterină, este foarte sănătos. Dacă este fiert, sau chiar încălzit doar la 50°C, așa încît lecitina să-și piardă puterea de acțiune, lucrează asupra inimii îmbolnăvind-o, ca și grăsimea fiartă. Un alt exemplu: laptele este sănătos.

Dacă i se scoate untul, lecitina rămîne în laptele din putină, așa că untul acționează cu excedent de colesterină și de aceea trebuie să fie evitat de cardiaci. Din păcate, atît smîntîna cît și laptele de putină se pasteurizează așa încît își pierde valoarea nutritivă, ca și toate celelalte alimente fierte.

Dacă prin procesul de fierbere, facem ca lecitina să fie inactivă, iar uleiul să fie denaturat prin încălzire, pare ca și cînd am reproșa CREATORULUI spunîndu-I: „nu avem nevoie de orînduirile Tale, știm mai bine ce avem de făcut și nu ne lăsăm duși cu vorba de legile naturii în problema alimentației noastre".

Răspunsul la aceste gînduri este destul de clar: jumătate din populația noastră moare din cauza bolilor de inimă și aproape toată cealaltă jumătate, de alte boli de nutriție, care de asemeni sînt pricinuite mai ales de pregătirea hranei prin fierbere.

Cardiacii trebuie să evite următoarele mîncăruri: carne, grăsime animală, grăsime vegetală compactă, unt, ulei fiert sau rafinat, zahăr alb rafinat și orice este pregătit cu acest fel de zahăr, pîine albă, cocărli, zaharicale și sare. Astfel înaintarea

bolii poate fi împiedicată într-o oarecare măsură, dar bolnavul nu poate fi vindecat. Pentru a fi vindecat, este necesară trecerea la regim de crudități. Atunci colesterina ce este depusă pe pereții arterelor, va fi îndepărtată de către lecitina vie. Colesterina de 100% acidă.

Influența dăunătoare a căldurii asupra alimentelor este izbitoare îndeosebi la ulei. În timp ce uleiul încălzit este deosebit de nociv, cel presat la rece este dimpotrivă, foarte vindecător. Asemenea lecitinei naturale, curăță arterele înfundate. Cele mai nocive uleiul și grăsimile hidrogenate care în timpul fabricației sînt supuse la căldură mare și sînt astfel conservate nelimitat. Un biolog american le numește: „Ucigașul nr. 1 al omenirii civilizate".

El spune că aceste uleiuri și grăsimi sînt cel mai mult folosite în America. În unele hoteluri și pe vapoare nu se găsește nimic altceva. Chiar și la fabricarea produselor alimentare, este foarte potrivit datorită durabilității sale nelimitate și a prelucrării sale ușoare. Desigur că și în Europa se folosește tot atît de multă grăsime și ulei, pentru că și aici moare fiecare al doilea om de la o boală de inimă. La cumpărarea uleiului alimentar, cu adevărat că nu se merită să comparăm pe cel ce este mai ieftin.

Zahărul de fabrică, pîinea coaptă și cocăriile, constituie de asemenea în mare măsură procuratori de grăsimi și colesterină și sînt mai mult decît s-ar crede, cauza infarctului cardiac și a calculilor biliari. Deci: zahărul rafinat și fiert (chiar zahărul crud și fructele fierte) și făina fiartă sau coaptă trebuie evitate.

REUMATISM, ARTERITA, ARTROZA, SCIATICA, NEPLĂCERI ALE ÎNCHEIETURII COAPSEI, ALE COLOANEI VERTEBRALE

Să se citească mai întîi capitolul referitor la cantitatea de acid în corp. Cine vrea totuși să scape mai curînd de suferințele sale, găsește aici și alte indicații. Cel mai eficace din toate este postul. Să se studieze cu atenție capitolul „Postul de vindecare", și să ne familiarizăm cu el. Încercăm întîi cîteva zile,

apoi treptat mai mult, pînă la 40 de zile. Se poate recomanda tot atît de bine și o cură de sucuri de zarzavat. Mai jos dăm îndrumări în legătură cu alte cure de curățire.

BAIA DE ABURI SAU SUDAȚIA

Pe un scaun vechi se pune un prosop plușat pe care ne așezăm (picioarele ceva mai ridicat) după ce ne dezbrăcăm. Sub scaun este o oală cu apă clocotită deasupra unui reșou. Corpul gol este acoperit ușor pînă la dușumea cu 2–3 pături de lînă. Capul rămîne afară. Această baie de aburi poate dura — după plăcere și după rezistența nervilor - o jumătate de oră sau mai mult. În încheiere ne culcăm înveliți și transpirăm o oră.

BAIE FIERBINTE

Căldura artificială în cadă. Prin continua adăugare de apă fiartă, se menține temperatura constantă de 40—42°C. De două ori pe zi cîte o jumătate de oră. Numai nasul să fie afară din apă. La urmă, învelit ca mai sus. Dacă numai anumite membre trebuie să fie îmbăiate, se alege un vas mai mic, potrivit. În acest caz, temperatura apei trebuie menținută atît de ridicată cît abia o putem suporta. Se folosesc pentru aceste băi ceai de mușețel, salvie sau altfel de ceai, deoarece se folosesc în caz de răni purulente și infecții. Cele 42°C distrug celulele putrezite și canceroase.

ÎMPACHETĂRI FIERBINȚI

Se înmoaie un cearceaf într-o decocție fierbinte de flori de fîn, se stoarce bine, se înfășoară întregul corp pînă la gît; deasupra imediat, pături de lînă. Urmează o odihnă la pat de 3 ore, apoi o spălare rece. Împachetarea se repetă la fiecare două zile.

ÎMPACHETAREA RECE 3/4

Acționează ca un calmant și ocrotește nervii.

Se înfășoară corpul pînă sub brațe cu un cearceaf puțin stors. Se acoperă cu un plastic ca să nu treacă umezeala și deasupra o pătură de lînă. Se face zilnic. Trei ore odihnă la pat.

Spălare rece sau duș.

ÎMPACHETARE CU LUT SAU VARZĂ

Pe o pînză se întinde lut înmuiat în grosime de un deget sau frunze de varză zdrobite.

Compresa se acoperă mai întîi cu plastic; apoi cu un material gros. Această compresă de durată se înnoieşte cînd se usucă. Pentru reumatici s-au dovedit bune compresele şi chiar împachetările cu ferigă, împachetări fierbinţi, încălzitoare electrice şi centuri.

Aceste procedee sînt valabile pentru orice fel de boli. Pentru artrita dureroasă mai recomand următoarea specialitate: mănuşi vechi cu un deget, sau ciorapi se umplu cu un terci de cartofi, ceapă şi seminţe de in fierte aşa încît membrele bolnave să poată pluti în acesta.

Prin săculeţele de plastic în care le învelim, se evită o prelingere neplăcută. Acest procedeu durează peste noapte sau, dacă bolnavul tot nu poate merge la lucru, şi peste zi. Este foarte eficace.

Alimentaţia bogată în vitamina C (mărar şi pătrunjel conţin mai multă vitamină C decît lămîia; chiar şi soiurile de varză au mai multă vit. C), cum şi ceaiuri din plante ca ciuboţica cucului, măcieşe, mai multă pelinіţă, frunze de stejar şi salvie sînt de mare folos pentru bolnavii de reumatism, artrită, artroză. Un alt mijloc eficace este untura de peşte. Aceasta unge încheieturile pe dinăuntru şi oasele pe dinafară.

KALIUL-potasiul, este factorul vindecător principal în aceste boli. Cartofii, mai ales cojile lor, apoi ceapa, sînt izvoare bogate folosite fie intern, fie extern. Pentru folosirea internă, să se curăţe cartofii de muguri, care sînt otrăvitori. La prepararea salatei şi a mixurii (la care foarte bine se poate folosi cartoful şi ceapa), se recomandă din abundenţă untdelemn de măsline, pentru ungerea încheieturilor.

S-a observat din experienţă că un post mai îndelungat depăşeşte în putere de vindecare toate procedeele, pentru că în urma postului, un regim bogat în calciu şi baze (vezi capitolul „Aciditatea organismului") este mult mai eficace. Încheieturile se refac. Într-adevăr este ceva pentru artritici să poată sări din

nou ca niște copii, deoarece chiar și părțile degenerate se refac într-o oarecare măsură, după cîțiva ani. Sciaticii, cei cu articulația șoldului bolnavă (coxalgie), bolnavii de [illegible] și cei cu suferințe la coloana vertebrală, ar trebui — după posibilitate — să urmeze indicațiile date reumaticilor și artriticilor.

O bolnavă de artroză, care s-a întors de la sanatoriu (de băi și cure), mi-a povestit cîte tratamente și cure a trebuit să facă, dar, pe de altă parte, li se dădea bolnavilor zilnic mîncare cu carne, ca hrană principală, deci tocmai acel aliment prin care sîngele este cel mai mult necurățit și acidulat. Deci: pe deoparte cea mai completă curățire de orice depuneri, prin împachetări și băi, pe de altă parte cel mai bogat aport de necurății posibil prin alimentația cu carne și fierturi. Desigur că acești bolnavi, după ce simt o ușoară ameliorare, se întorc acasă continuînd acest regim, iar în anul următor pot veni din nou la cură!

Referitor la regimul pentru reumatici, am mai amintit cîte ceva în cap. „aciditatea". Mai trebuie să atragem în mod deosebit atenția la soiurile de varză, ca procuratori de calciu și la verdețurile sălbatice cum sînt păpădia și urzicile. Smochinele și laptele crud, după cum am mai amintit, alături de semințele de floarea soarelui, conțin foarte mult calciu.

Pentru ca să fie bine vindecat, calciul din organism are nevoie de suficientă vit. D, care este întregită de untură de pește sau băi de soare. De aceea, acestei categorii de bolnavi i se recomandă insistent, pe lîngă o alimentație bogată în calciu, untura de pește sau băi de soare. Contra durerilor reumatice, se recomandă săculețe cu nisip fierbinte.

Reumaticii trebuie să evite fructele acide, în afară de banane și puține mere, în schimb să urmeze serios cu zarzavaturi crude (chiar și cartofi cruzi) și sucuri de zarzavat crud, care singure pot lupta împotriva acidității.

Se recomandă tablete de calciu, ca și pulberea noastră minerală ce se amestecă în mîncare. Tărîțele și zeama de tărîțe sînt de asemenea mult recomandate. Tărîțele se înmoaie bine și se folosesc în orice müsli. Reumaticii beau zilnic 1 l de zeamă de tărîțe sau suc de zarzavat.

Astăzi am primit prin poştă iar o chitanţă de plată — donaţie pentru reumatism. M-am mirat că în anexă erau prezentate instrucţiuni: „pentru turnările reci ale lui KNEIPP (băi reci)".

Aceste turnări aduc cu siguranţă uşurarea prin faptul că stimulează circulaţia sîngelui. Această precizare a medicilor asupra metodei de vindecare naturală m-a bucurat foarte mult. Dar este nevoie ca în primul rînd să se revină asupra cauzei acestei foarte răspîndite boli, anume hiperaciditatea corpului, printr-o alimentaţie nepotrivită. Dacă aceasta nu este îndepărtată, nu se poate realiza o vindecare statornică. O cură de sucuri de zarzavat poate face minuni.

19. NOI EXPERIMENTE DE VINDECARE A CANCERULUI

Despre formarea cancerului şi vindecarea lui, am comentat mai mult la începutul cărţii.

Pentru a urgenta vindecarea, bolnavul are nevoie de o alimentaţie care să conţină cît mai multă viaţă (ENZIME) şi care este totodată şi bazică, adică, conţine săruri minerale şi cît se poate de puţini acizi. Aceste calităţi le are în cea mai mare măsură sucul proaspăt de zarzavaturi. Sucurile din comerţ sînt pasteurizate, deci fără viaţă. Acesta conţine mai puţine enzime, dar poate întregi sucul de zarzavat. În caz de boală să nu se adauge decît 1/4, iar în stări critice, nu se va adăuga de loc lapte. Bolnavilor de cancer li se recomandă o cură de sucuri de două luni, la cancer stomacal durează mai mult. În continuare, trecerea lentă la alimentaţia bazică de crudităţi. Amestecul de sucuri constă în cea mai mare parte din suc de morcovi. Restul poate fi din cartofi Randen, varză şi alte zarzavaturi biologice (fără îngrăşăminte chimice). Odată cu renunţarea la mesele propriu zise, se bea din acest amestec de sucuri, cîte un pahar la oră şi chiar mai mult. Laptele, dacă se foloseşte, se amestecă cu sucul. Se mai recomandă 3—4 capsule de usturoi (2—3 boabe), dintre care 2 seara. Bolnavii de stomac vor lua numai o capsulă (1 bob). Sucul de zarzavat (1—2 litri) se pregăteşte dimineaţa. O parte se ţine la rece pînă după amiază.

Această hrană poate întreține corpul pentru timp mai îndelungat. Muiat în ulei, usturoiul pisat pierde din miros

Se știe că boala canceroasă poate produce dureri mari. În loc să otrăvim în plus cu calmante narcotice corpul și așa otrăvit, recomandăm comprese cu frunze de varză zdrobite, sau lut. În afară de cura de sucuri, mai pot fi de folos băile fierbinți și comprese reci (vezi cap. „Reumatism"). Pe lîngă suc, poate fi recomandat ca ceai, un amestec de anghelină sălbatică. Kalmus (?), virnant, bănuțel, filimică, urzică. Și băile de sare acționează spre vindecare, în timp ce împotriva iradiațiilor obișnuite ce se fac în caz de cancer, nu putem avertiza îndeajuns. După cum am mai amintit, s-a stabilit că țesutul de cancer și piele iradiată se vindecă foarte greu chiar folosind crudități.

În plus organele alăturate, cu toată izolarea lor, sînt și ele greu atacate. După un timp, cancerul începe să crească iar și găsește în carnea pe jumătate moartă o hrană cu atît mai favorabilă. Nu sunt recomandate operațiile cu excepția esofagului și a ieșirii din stomac, care opresc alimentarea.

Pe lîngă această nădejde există și-un refugiu în CREDINȚA BIBLICĂ DE VINDECARE, așa cum este descris în 1 sau 2 volume recomandate în catalogul nostru de cărți.

Aici, încă un cuvînt referitor la multele întrebări referitoare la metoda cu acid lactic a prof. Dr. Kulh de vindecare a cancerului.

Și eu m-am lăsat indus în eroare de părerile și expunerile Dr. Kulh. Prin experiența personală, am fost total vindecat de ele.

Unele alimente și băuturi acide răpesc corpului calciul. Mulți cititori nu iau acest lucru în serios, tot așa nici autorul prezentei n-a crezut, cel puțin în nocivitatea fructelor acre, pînă cînd „pățitul a devenit înțelept".

În Florida, la un regim 100% naturist, din cauza consumării bogate a fructelor acre, am pierdut în 4—5 ani toți dinții, deși înainte nici nu erau cariați măcar. În plus m-am îmbolnăvit și de reumatism. Am fost indus în eroare de fatalele tabele de „acizi-bază" ale lui Ragner Berg, după care, în stomac, fructele nu ar mai avea o acțiune acidă ci una bazică.

Îmbogățindu-se cu o experiență, el a devenit mai prevă-

zător. Pentru el acizii contează ca acizi, fie că provin din fructe sau din lapte.

În consecință afirmă că în cura lui Kuhl cu lapte acru, nu acidul a fost factorul vindecător, ci faptul că e vorba de alimente nefierte. Orice fermentație și acidulare au urmări nefavorabile. De aceea și BIBLIA numește tot ce este „pornit" ca necurat și sînt interzise iudeilor Vechiul Testament. Cea mai bună dovadă că metoda Dr. Kulh a fost greșită, a fost el însuși care, cu alimentația sa acidulată, a murit la 64 de ani de apoplexie. Chiar și metoda Dr. Darvis, cu miere-oțet a dezamăgit pe mulți.

Cantități moderate de varză acră sînt sănătoase pentru că bogatul conținut de calciu temperează acizii.

Există medici progresiști și foarte buni naturiști, care afirmă că bolile grave. cum ar fi cancerul, pot fi prevenite dar nu vindecate.

Aceștia oferă pacienților lor pîine din cuptor și preparate care sînt în parte fierte și provocînd aciditate. Ei n-au cunoscut însemnătatea hranei nefierte (enzimelor) și nocivitatea acizilor. Cînd de ex. Dr. Nolfi — după vindecarea ei — pe lîngă crudități a reluat parțial alimentația ei vegetariană fiartă, cancerul a început să crească din nou. (Alimentația vegetariană nu este suficientă pentru a feri de boli).

Înțelegem de aici că reușește o adevărată vindecare numai acela care acționează consecutiv și știe ce vrea. Ori plăcerea limbii, ori vindecarea. Aceasta nu vrea să spună că alimentația sănătoasă nu satisface gusturile noastre, dacă ne obișnuim cu ea. Din păcate d-na Dr. Nolfi, cu tot regimul ei naturist nu a ajuns limita celor 80 de ani pentru că nu a cunoscut acțiunea nocivă a acizilor, după cum reiese din broșura ei. Mai există și alte sisteme de alimentație (WAERLAND), cu care putem preveni în oarecare măsură bolile, dar nu le putem vindeca așa ușor. Recunoaștem aportul marilor pionieri, dar experiențe noi aduc noi cunoștințe.

Recapitulăm aici cinci puncte principale necesare pentru vindecarea unei boli canceroase.

O alimentație dozată, moderată, fără acizi, bogată în en- (vezi cap. 2), lipsită de otrăvuri. Pe lîngă acestea sînt in-

dicate aplicații pentru transpirație. Singura hrană care cuprinde primele patru condiții sînt sucurile crude de zarzavaturi. După cum s-a amintit deja în cap. 2 al acestei cărți. Dr. Gerson dădea pacienților săi grav bolnavi — periodic — numai acest suc și a vindecat cu el sute de cazuri grele (pot fi dovedite) — în cartea sa prevăzută cu fotografii și clișee Roentgen.

Pe toți medicii care susțin că, cancerul nu este vindecabil, îi provocăm să îndeplinească cu bolnavii lor aceste cinci condiții înainte de a-și susține părerile. Să mai aruncăm o privire asupra celor cinci condiții :

1. În capitolul asupra cantității de acid în corp, am amintit că sîngele nostru conține 80% valori bazice și 20% acide. În consecință alimentația noastră și îndeosebi a bolnavilor trebuie să țină seama de acest lucru. Zarzavaturile crude, chiar și cartofii cruzi, tărîțele și laptele crud, corespund acestui procentaj. O astfel de alimentație poate să neutralizeze și să distrugă otrăvurile acide excedentare depozitate ilegal !

2. Pentru regenerarea țesutului celular, rolul principal în alimentație îl dețin ENZIMELE.

În această hrană VIE stă puterea de combatere a celulelor canceroase ostile. Dimpotrivă, hrana moartă, fiartă, nu numai că nu mai are putere de combatere, dar chiar alimentăm cu ea — în adevăratul înțeles al cuvîntului — celulele canceroase.

Nici o altă boală nu depinde într-atît de puterea de luptă — deci de fiecare bucățică de crudități, ca tocmai cancerul. Cine va învinge? Celulele noastre sau ale cancerului?

Celulele canceroase sînt celule degenerate, care au devénit celule de putrefacție ce se dezvoltă vertiginos. Asupra acestui proces ne putem face o imaginé dacă - cu puțină fantézié - ne închipuim enzimele ca fiind „sufletul" sau „spiritul" stăpînitor și conducător (care dispune de tot) din fiecare celulă sănătoasă și știm că aceste enzime se pot îmbolnăvi spiritual în anumite împrejurări. Prin lipsa unei aprovizionări de enzime sănătoase, controloare (exogene, vezi cap. 2), din cauza unei alimentații greșite, apoi prin otrăvirea cu otrăvuri chimice sau acizi depozitați din metabolismul propriu, enzimele se pot îmbolnăvi. Acesta este cazul în apariția cancerului. O celulă lo-

cuită de astfel de enzime bolnave degenerează şi începe să crească vertiginos printr-o divizare anormală. Din păcate încă mai lipsesc din alimentaţie aprovizionarea cu enzime sănătoase care ar putea supune enzimele „răzvrătite". Ca urmare focarul celulelor bolnave se întinde gata să explodeze. Aceste celule de putrefacţie înghit celulele alăturate lipsite de putere de apărare.

În anumite cazuri de boală, lupta inegală se produce timp de săptămîni sau luni. Cancerul este de nestăvilit în înaintarea sa. În cele din urmă, după ce medicii abandonează un caz tratat luni de zile şi chiar mai mult, cu iradiere sau cu operaţie ratată, le vine în minte acestor grav bolnavi să se îndrepte spre alte posibilităţi.

Cum pot avea acestea chiar şi atunci un rezultat favorabil. ne este raportat la începutul cap. 2.

Definiţia noastră poate fi atît de puţin dovedită din punct de vedere ştiinţific, precum se poate dovedi din ce cauză un om ajunge nebun. Că este corectă, o dovedesc cu prisosinţă multele vindecări prin regim de crudităţi : nici o urmă de vreun virus al cancerului. Că de asemenea iradierile ROENTGEN pot provoca cancerul, nu s-ar putea explica decît tot numai prin definiţia noastră.

Acestea distrug sau neutralizează enzimele.

3. În ce priveşte a treia condiţie (hrană fără otrăvuri) s-a scris deja în cap. 2. Repetăm în scurt. Dacă otrăvuri chimice nu sînt luate de circuitul sanguin sau de ficat, acestea caută să intre în celule izolate. Ce rezultă de aici, am văzut în capitolul precedent. Se recomandă zarzavaturi biologice (fără îngrăşăminte chimice).

4. Al patrulea punct se referă la cumpătare.

Chiar şi într-un regim de crudităţi putem mînca prea mult, împovărînd astfel anumite organe.

5. Metoda de transpiraţie. Sînt adesea chemat telefonic de pacienţii care au început cure de suc de zarzavat şi zeamă de tărîţe şi de zarzavat, şi au reacţii neplăcute. Pe unul începe să-l mănînce pielea, altul are ameţeli ca şi cînd ar ţine post total. Toxinele acide desprinse, făcute mobile, caută o ieşire. În

cele mai multe cazuri sînt şi rinichii bolnavi şi nu-şi pot în-deplini decît pe jumătate misiunea de a elimina acizii. Din a-ceastă cauză trebuie să ajutăm pielea să facă această lucrare. Aceasta se poate face provocînd transpiraţia artificială, dacă nu este posibil cea naturală. În cap. „Reumatismul". sînt pre-zentate cîteva moduri de a transpira.

Încă un cuvînt pentru cei suspecţi de cancer care sînt în-spăimîntaţi de cuvintele: „iradiere, operaţie, altfel e prea tîr-ziu". Autorul a cunoscut prea multe cazuri iradiate aşa încît a putut ajunge la următoarea concluzie : în cazul cînd în mod excepţional o iradiere a fost încununată de succes, nu a fost nici pomeneală de cancer. Se cunosc şi cazuri de operaţii la care se pune un semn de întrebare.

Pe de altă parte, pacienţii care au avut încredere în vin-decarea pe cale naturală şi au încercat-o, nu au simţit în pri-mele 1–2 luni nici o îmbunătăţire, dar, ceea ce este important, nu au constatat nici o înrăutăţire.

Să nu ne lăsăm intimidaţi de acel „altfel e prea tîrziu". D-na Dr. Nolfi scrie clar în broşura ei din ce cauză nu a vrut să se lase operată, despre iradiere, nici atît. Ea era medic şi trebuia să ştie. Am vrea să accentuăm că suspecţii de cancer nu ar trebui să „schimbe" doar puţin felul de hrănire, ci să pornească hotărît o cură prealabilă de 2 luni după prescripţiile de mai sus şi în continuare regimul de crudităţi.

O experienţă : un grav bolnav (cancer la stomac) abando-nat de medici (chirurgi) a început această cură de adaos de 1/4 lapte crud. După o lună s-a simţit aşa de bine, încît a început să mănînce crudităţi tari. Din aceasta a rezultat o gravă reci-divă, cu fatalitatea că nu a mai putut suporta sucurile. Moar-tea grabnică i-a fost urmarea. Autorul este convins că după o cură iniţială de 2–3 luni s-ar fi refăcut.

Orice om ar trebui să înţeleagă că o putere care poate vindeca bolile canceroase va putea vindeca tot atît de bine, sau chiar mai bine, boli de inimă, diabet, prostata, boli ale sîngelui Cauza principală este doar mereu aceeaşi.

Oricare din cei primejduiţi este atacat în locul sensibil ere-

ditar şi totuşi cu o alimentaţie corectă, atavismul nu se poate afirma.

Deşi multe boli par să fie declanşate de alte cauze, de ex. de o răceală, cauza principală este şi de data aceasta aceeaşi, alimentaţia greşită şi hiperaciditatea. Cît este de nejudecat să se trateze doar simptomele, fără să se ţină deloc seama de cauza principală, o dovedesc multele recidive şi „cei veşnic bolnavi".

Dacă o boală este „împuşcată" de o injecţie şi într-adevăr nu s-ar mai întoarce niciodată, trebuie să ştim că pentru aceasta apar una sau două, care în anumite împrejurări pot deveni primejdii de moarte.

Mijloacele de ajutorare: dr. Gerson a folosit în clinica sa o răzuitoare de zarzavat productivă cu presă hidraulică separată. Centrifugile noastre obişnuite de suc sînt indicate pentru rădăcinoase şi bulbi. Extragerea sucului din frunze se face mai anevoios. Pentru a le putea împinge mai bine în maşină, frunzele trebuie răsucite sau făcute sul. Cine vrea să facă economie şi să nu aibă prea multe pierderi, îmbibă resturile cu apă într-un vas şi a doua oară le stoarce cu mîna printr-un tifon sau o presă de mînă. La cancer intestinal sau la o constipaţie, acest amestec de resturi poate fi uşor acidulat cu lapte acru, după cum am arătat în reţetele de băuturi.

Un preparat ideal de zarzavaturi se obţine printr-un mixer cu ajutorul căruia terciul este făcut foarte fin şi uşor de mestecat.

Celor cu boli gastro-intestinale cît şi celor cu cancer sau grav bolnavi, li se recomandă totuşi cu precădere o cură de sucuri.

Cu resturile din maşina de suc se pot prepara feluri bune, chiar foarte bune de mîncare.

De exemplu: se ia jumătate din deşeuri, se adaugă 1/2 banană zdrobită cu puţin ulei şi uruială de floarea soarelui înmuiată. La resturi de cartofi se adaugă foarte puţină miere.

Sînt posibile şi alte preparate, adăugîndu-se brînză proaspătă, hrean, drojdie de bere, sare de mare, mirodenii, ulei. Pen-

tru acestea se recomandă ca resturile să nu fie prea tare stoarse sau să se foarte puțin suc peste ele.

Aceasta poate servi de aperitiv. Avem astfel noi posibilități de valorificare a zarzavaturilor.

Încă o indicație: nu este recomandabil să se amestece sucul de cartofi cu alte sucuri deoarece ar prejudicia gustul cel bun.

Sucul de cartofi se diluează cu lapte crud sau apă caldă. Resturile de cartofi sînt deosebit de valoroase, deoarece amidonul de cartofi este prin excelență bazic. Sucul este ușor laxativ.

20. TOT FELUL DE ALTE BOLI – CALCULII BILIARI ȘI RENALI DISPAR FĂRĂ OPERAȚIE

Din ce provin calculii biliari? mai ales din colesterină, deci din aceeași substanță care astupă arterele cardiacilor. În consecință, și acești bolnavi trebuie să urmeze indicațiile bolnavilor de inimă. Pietrele bilei mai conțin și tot felul de săruri alimentare – cum este calciul. Devenite neutralizabile, sînt reprezentate și sarea de bucătărie și acidul uric. În fiecare caz compoziția diferă potrivit cu alimentația preponderentă. Organele noastre devin depozite de reziduri pentru că prin fierberea nefirească a alimentelor, prin pasteurizare și denaturarea lor în fabricile alimentare, acestea ajung deteriorate. Toate depozitele metabolice sînt acide.

După cum am spus de mai multe ori, pentru însănătoșire trebuie îndepărtată mai întîi cauza bolii, adică folosirea alimentelor gătite.

Deși orice aliment crud acționează ca purificator și vindecător, acest proces decurge foarte încet pentru că vrem să scăpăm repede de suferință. Orice proces de vindecare este urgentat eliberînd organele de munca lor obișnuită – prin post, așa încît să-și poată recăpăta toată puterea lor de curățire și de apărare împotriva focarului de boală.

În afara postului se poate recomanda și în acest caz o cură de transpirație.

Pentru aceasta se fac comprese cît se poate de fierbinți cu semințe de in și ulei de măsline pe locul dureros. Acesta poate fi și masat. Spre sfîrșitul curei de post, sau în cazul unui post parțial, să se consume zilnic 1–2 cepe, mult hrean, mult usturoi - în salate — sau în preparate la mixer, amestecate cu mult ulei de măsline, presat la rece. Este recomandabil chiar să se folosesacă mai mult ulei de măsline, cîte o linguriță la fiecare oră, zi cu zi. Aceasta va potoli foamea așa încît să poată rezolva cu bine regimul slab. Se poate recomanda și un ceai — amestec din măceșe, grozamă, pătrunjel de cîmp, boabe de enupăr, troscot, salvie și zinkrétu (?). Chiar în timpul postului se poate bea din acest ceai diluat și fără zahăr, sau să se adauge aceste plante în zeama de zarzavat și să se bea în timpul postului. Un mijloc special contra calculilor biliari și renali este uleiul de Haarlem în capsule. Celor ce au făcut deja operația le dau sfatul să treacă la regim naturist. Bolnavii de rinichi trebuie să consume zilnic lichide (ceai renal, zeamă de zarzavat, zeamă de tărîțe). Bolnavii de calculi biliari și renali trebuie să evite strict orice prăjitură și chiar și pîinea integrală. Este îngăduită pîinea necoaptă în cuptor, cu multă tărîță în ea.

Zahărul de fabrică sub orice formă, chiar și zahărul crud trebuie evitat. În schimb să se facă o cură de suc proaspăt crud de zarzavat, sau să se consume aproape numai zarzavat sub orice formă. Recomandăm îndeosebi cartofi cruzi și sucul lor. Îndeosebi coaja lor este bogată în potasiu.

21. VINDECAREA DIABETULUI, A SUPRA — ȘI SUBGREUTĂȚII, A BOLILOR DE FICAT ȘI A GLANDELOR, PRECUM ȘI A LIPSEI DE COPII ȘI A DIFERITELOR ALTOR BOLI

Glandele noastre depind în mod deosebit de enzimele din crudități, deoarece numai enzimele alcătuiesc hormonii în glande. Majoritatea medicilor dau prea puțină atenție acestui adevăr, pentru că în general nu cred în vindecarea diabetului și condamnă pe diabetici la sport permanent, la insulină și multă carne, pînă cînd o moarte prematură pune capăt acestei boli; din cauza hiperacidității și nu din cauza bolii de zahăr. Ce

spune natura în legătură cu aceasta? Ea spune: „Îndepărtează cauza și lasă în grija mea acest caz". Dă deci glandelor paralizate și adormite alimentația rînduită lor de CREATOR — naturală și nepritocită și glandele se vor trezi și se vor reînnoi.

Zahărul alb, făina albă, preparatele din amidon rafinate și fierte, carnea, fumatul și cafeaua, care la un consum mai frecvent contează ca principalii dușmani ai glandelor și nervilor, își au desigur partea lor de vină în apariția diabetului și a altor boli ale glandelor.

Dar cauza principală este fierberea, pasteurizarea și denaturarea alimentelor, și legat de acestea, distrugerea enzimelor.

Eventuale predispoziții moștenite pot favoriza boala, dar fără o alimentație defectuoasă acestea nu ar fi active. Ceea ce bolnavul a moștenit sau — mai corect — a preluat de la părinți este în primul rînd o alimentație sucită și doar în al doilea rînd predispoziția la boală. Astfel ne este arătat drumul spre vindecare, drum ce nu este prea scurt, din cauza cazurilor învechite de ani de zile.

DA O PARTE CARNEA!

Mănîncă totul crud; nu te mai gîndi la tablete, calorii și alte prescripții (atenție și pentru obezi), pune pe foc listele de mîncare respective chiar dacă la început unele fructe dulci sau morcovii cresc cantitatea de zahăr pentru că s-a consumat prea mult dintr-o dată totuși nu renunțați complet la ele. Aceasta este trecătoare. Zahărul din fructe nu se poate comporta cu zahărul de fabrică. După noile cercetări zahărul din fructe consumă foarte puțină insulină. Evită totuși mierea și zahărul crud pentru că acestea trec prea repede în sînge. În loc de grăsimea de carne folosește nuci, seminte de floarea soarelui, susan, germeni de grîu, mei, orz și alte seminte, lapte crud, ouă și chiar preparatul de mixer (vezi rețetele). Ca băutură: ceai de teci de fasole, frunze de afine, coada soricelului și măcieșe ce pot fi adăugate și la zeama de zarzavat.

O cură de post cu această zeamă de zarzavat sau chiar o cură de curățire cu post parțial, este de foarte mare folos. Toate organele se regenerează mai repede prin post mai îndelungat,

ceea ce este şi mai uşor, pentru că în acest caz foamea dispare cu totul.

Injecţiile cu insulină nu trebuie întrerupte dintr-odată. Dacă este posibilitatea să se înceapă un post de 21 zile, dacă nu, cu o cură de morcovi, sau o cură mai îndelungată de zarzavat – zeamă şi zeamă de tărîţe mai groasă, fără să se mănînce prea mult în acest timp.

Deoarece atît în supra – cît şi în subgreutate este vorba de boli ale glandelor, solicită în linii mari acelaşi tratament ca diabetul.

Persoane foarte slabe vor fi împotriva postului pentru că este cu totul împotriva înţelegerii lor, dar este o greşeală să se creadă că nu ar putea suporta. Dimpotrivă, pentru aceştia postul este mult mai uşor. Corpul lor slab are şi el destule rezerve. Un post de scurtă durată, nu este prea eficace, deoarece glandele se înnoiesc numai după un post mai îndelungat.

O femeie fără copii a născut primul ei copil la vîrsta de 40 de ani, după un post de 40 de zile. urmat de regim de crudităţi. Pentru a avea copii, este adesea suficient numai regimul de crudităţi. În cazul slăbirii nervilor, NU SE RECOMANDĂ POSTUL.

Este bine cunoscut, că cafeaua, alcoolul şi tutunul sînt în legătură cu glandele şi că din cauza lor unele glande sînt foarte vătămate. După cum am mai amintit deja în capitolul despre post, printr-un post mai îndelungat şi prin trecerea la regim de crudităţi este posibilă vindecarea acestor glande, după care dispare şi pofta după aceste otrăvuri. Drumul cel mai sigur şi cel mai rapid pentru rezolvarea unor astfel de plăceri dăunătoare, este caleaBIBLICĂ. Vă putem recomanda cărţi care să vă lămurească în această privinţă. (A se cere un catalog de cărţi).

INSOMNIA

Nimănui nu-i trece prin minte că alimentele fierte, zahărul alb şi pîinea albă pot fi cauza insomniei; şi totuşi influenţele psihice ar putea oarecum rezolva această boală, dacă nu ar

interveni slăbirea de ani de zile a nervilor ca urmare a subalimentației din cauza unei alimentații devalorizate.

Pentru vindecarea sau ameliorarea acestei boli, cruditățile acționează în două direcții, înlocuind pe deoparte somnul în sensul că nu mai simțim oboseala și somn, chiar dacă dormim mai puțin, aduce o îmbunătățire a lor. Dacă bolnavul este legat de cafea, alcool sau nicotină, este eliberat de acestea și condus spre noi țeluri de viață.

Eu am suferit ani de zile de insomnie, ceea ce influența negativ și defecația. Din întîmplare — fără să-l caut — am descoperit un somnifer. S-a întîmplat așa: în preparatul la mixer de la masa de prînz, am amestecat trei boabe mari de usturoi. Spre marea mea uimire în noaptea următoare am dormit mai mult decît o oră în plus. De aceea am continuat cu adaosul de usturoi.

Cu somnul mai bun, automat s-a reglementat și scaunul. Usturoiul este în orice caz foarte vindecător și acționează în mare măsură spre prelungirea vieții. Chiar și celor ce nu sînt naturiști usturoiul le poate fi de folos, din păcate aceștia nu știu să-l neutralizeze, să-l facă nemirositor. În loc de usturoi, se recomandă capsule de usturoi nemirositoare). Vezi usturoi zdrobit înmuiat în ulei).

Pentru liniștirea nervilor și pentru a reuși un somn mai bun se recomandă și picături de Baldriană și alte mijloace naturale și ceaiuri ca: hamei, roiniță, flori de portocale etc. Dimpotrivă, să ne ferim de tablete pentru somn.

Pentru un timp mai mult sau excepțional, în cazuri de agitație a nervilor și a inimii, acestea constituie o soluție de moment, dar niciodată pentru o durată mai lungă. Cunosc diferite persoane care au făcut experiențe dintre cele mai triste prin folosirea acestora pe timp îndelungat. Se ajunge la un moment dat ca vrînd nevrînd să se renunțe la folosirea lor, deoarece nervii sînt deja ruinați și inima. ca urmare a otrăvirii începe să tremure. De ce să ajungem pînă la această stare gravă, cînd o intervenție este aproape imposibilă.

OPERAȚII DE APENDICITĂ, PROSTATĂ ȘI ALTELE POT FI VINDECATE

Am în fața mea o cărticică „Apendicita" — vindecare fără operații, de Dr. Keller. Pe pag. 15 a acestei cărți scrie: „De mai bine de 20 de ani, am tratat tot felul de apendicite, de la cele mai grave pînă la cele mai ușoare (deci și perforate și purulente). Au fost mai mult de 200 de cazuri pe care le-am tratat fără operație. Din toți pacienții nu mi-a murit nici unul de această boală".

(Se știe că nu toate operațiile reușesc și unii mor în urma lor).

Accentul principal în tratamentul Dr. Keller este pus pe golirea totală de resturi a intestinului. — prin 6–8 clisme pe zi. Acestea sînt reținute mereu aprox. 10 minute în intestin. Primele sînt făcute în poziția genunchi-coaste, celelalte în poziția culcat pe dreapta. El spune că dacă cele din urmă resturi de excremente uscate pot fi spălate din apendice are loc o schimbare spre mai bine. Adesea cînd s-ar elimina chiar numai apa limpede, nu trebuie să ne rămînă un rest la urmă de tot. O a doua aplicație sînt compresele cît se poate de fierbinți schimbate succesiv în primele două zile; pot fi folosite și perne de încălzit. Este de la sine înțeles că în acest interval se postește sau se bea cel mult un ceai amar, neîndulcit, El mai spune din proprie experiență că chiar dacă s-au colectat 2 l. puroi în abdomen, pe cale naturală, acesta a putut fi eliminat.

Cauza acestei boli el o socotește în primul rînd consumul de carne și mîncare gătită, îndeosebi cocării (dulciuri). Încă nu s-au găsit niciodată sîmburi de cireșe sau ceva asemănător într-un apendice operat, ci numai fecale întărite. Îțelegem de aici alimentația de crudități constituie rezolvarea pentru a ne feri de această suferință dureroasă. cît și în general de toate bolile gastro-intestinale.

Pentru vindecarea prostatei să se citească întîi cap. „Diabetul", deoarece și prostata este o glandă. Pe lîngă indicațiile de acolo, mai recomandăm comprese fierbinți sau băi de șezut fierbinți. Postul și reglementarea scaunului sînt și în acest caz

binevenite. Recomand un post mai lung și în continuare un regim naturist. Sînt valabile semințe de dovleac, bine și încet mestecate și picături de „Sabal Serulata" — fruct de palmier. Vindecarea este sigură dar cere timp.

Mai sînt desigur alte multe operații ce pot fi evitate. Să ne gîndim la amputarea membrelor cangrenate. Prin împachetări cu lut, băi fierbinți, regim de suc de zarzavat și post, ar putea fi salvate multe picioare. Pentru evitarea operațiilor încheieturii șoldurilor, să se citească cap. „Reumatismul" și „Aciditatea corpului". De altfel postul are valoarea unei operații fără bisturiu.

VINDECĂRI DE:

RĂCELI, GRIPĂ

Seara trei boabe de usturoi cu ceai pectoral, 1—2 zile sucul de la 10 lămîi pe zi diluat. Post și ședere în cămăruțe supraîncălzite (cca 35°C) - pentru transpirație, sau băi de aburi. Ceai de patlagină.

TUSE ȘI BRONȘITE

Ceai de tuse. Băi de aburi pentru transpirație.

SINUZITE

Săculețe de nisip sau sare fierbinte. Se schimbă pe măsură ce se răcesc, ca să fie permanent fierbinți. Fața se spală dimineața cu apă rece, aceasta pentru prevenire.

ANGHINA

La primele semne, gargară. cu apă cu oțet.

Dacă boala nu poate fi împiedicată, se pun comprese foarte fierbinți cu săculețe cu flori de fîn. Pentru ca acestea să nu ardă pielea, se pune întîi o cîrpă udă. Să se sugă usturoi sau salvie și să se postească.

RĂNI PURULENTE

În fiecare zi 1–2 băi fierbinți parțiale pentru membrele respective, folosindu-se în loc de apă, ceai de frunze de cîrciumărese și mușețel, cît se poate de fierbinți. Se ține mereu fier-

binte cu ajutorul unui fierbător. La nevoie se fac astfel de băi pentru întreg corpul (vezi reumatism). Comprese cu alifie din untură de pește. Regim slab sau post.

ALBEAȚA

Regim de crudități, drojdie de bere, germeni de grîu, ouă, clorofilă. Pentru vindecare este nevoie de un an.

PNEUMONIE

Împachetări fierbinți cu flori de fîn Băi fierbinți. Post. Amestec de ceai din: lumînărică (cuscrișor), pelin, pătlagină, salvie și potbal.

Kneipp spune: „Focul se stinge cu apă rece".

De aceea pe cei cu temperatură, îi muia scurt în apă rece și așa uzi îi învelea cu pături, și urma odihna în pat; boala se îndepărta.

T.B.C. PULMONAR

Crudități bogate în enzime (cap. 1). Din cînd în cînd două zile de post. Ceai din mușchi islandez, frunze de mur, potbal, Zinnkraut(?), coada șoricelului, vîsc și lumînărică. Este necesar un scaun normal. Să se consume multe mere, sucuri de zarzavat, zeamă de tărîțe, apa de zarzavat și lapte crud. Multă mișcare și gimnastică. Mixuri cu adaos de plante medicinale.

OTITĂ MEDIE

Comprese calde cu ceapă crudă și frunze de varză, alternînd cu comprese cu cartofi fierbinți. Împachetări ale pulpei picioarelor cu flori de fîn fierbinți și decocția lor. Să nu se aplice gheață!

ANEMIE

Alimentație totală de crudități. Suc de morcovi, Randen, urzici, păpădie și spanac. Să se evite preparate anorganice (de fier și injecții de fier).

LEUCEMIE

Se va urma tot ce este scris la cancer

INCONTINENTA URINARĂ

Printr-un mod mai mare să fie împiedicat copilul de a dormi pe spate. Ceai din: cincidegete, coada şoricelului şi troscot. Seara să bea şi să mănînce puţin Müsli uscat.

ASTMA

Este de mai multe feluri. Obişnuită: alimentaţie crudă bazică. Ceai de muşchi islandez, anason, baldriana, ciuboţica cucului, cimbru şi Zinnkraut. Să se îngrijească de un somn bun. Să se doarmă pe perne din roshar (păr de cal). Se cere un somn bun. Să se mestece ore în şir frunze de salvie.

DEZECHILIBRUL PSIHIC

La toate bolile este foarte important, ca din punct de vedere psihic, totul să fie în echilibru, căci altfel toate eforturile pot fi zădărnicite. Respiraţii adînci zilnice si mult soare de asemeni sînt foarte importante. Pentru recîstigarea echilibrului psihic pot fi de ajutor unele scrieri.

Tuturor bolnavilor li se recomandă să mănînce cît mai puţin posibil şi în caz de foame să bea un ceai laxativ sau apă de zarzavat, aproape ca la post. Să luăm seama la indicaţiile referitoare la vindecarea cancerului, care sînt valabile pentru aproape toate bolile. Cura de sucuri de zarzavat face minuni. LA BOLILE DE NERVI SĂ NU SE POSTEASCĂ

INŞTIINŢĂRI ŞI ALTE MĂRTURII

Noi sîntem recunoscători să primim noi reţete de crudităţi cît şi sugestii pentru îmbunătăţirea reţetelor noastre. Poate chiar si în textul cărţii este ceva de îmbunătăţit.

Pentru indicaţii referitoare la alte leacuri de casă pentru bolnavi, sîntem de asemeni recunoscători.

În multe întreprinderi, absenţele din cauza gripei şi a altor boli, sînt aproape de nesuportat uneori. Pentru astfel de în-

treprinderi s-ar merita ca întregul efectiv de salariaţi să primească în dar de Crăciun această carte.

Pentru că cine se ghidează numai într-o oarecare măsură după cele scrise aici, va fi ferit de gripe sau să ştie să se ajute singur, înainte de a fi vorba de absenţe mai multe.

În catalogul de cărţi sînt amintite cîteva despre care autorul crede că pot fi o întregire a acestei lucrări. El a făcut o mică selecţionare.

Să nu lăsăm la urmă atenţionarea deosebită asupra cap. „Devalorizarea laptelui prin pasteurizare", care de asemeni trebuie răspîndită în popor, dacă vrem să obţinem un lapte sănătos pentru popor.

În încheiere încă un sfat bun pentru bolnavi:

Aveţi grijă să aveţi picioarele calde. Aceasta nu e valabil numai pentru bolnavii de rinichi, dar în mod deosebit pentru aceştia. O locuinţă care să aibă dedesubt încălzire sau izolaţie ca două covoare, papuci călduroşi de casă cu tălpi groase, pot contribui – pe lîngă crudităţi — la însănătoşire. Să se ţină seama şi de o respiraţie corectă şi multă mişcare.

După sistemul nostru, bolnavii sînt vindecaţi gratuit. Ca o dovadă de recunoştinţă, rugăm insistent pe cei vindecaţi să ne scrie, chiar dacă deocamdată au vindecat numai una din (acestea) mai multe boli.

Mai avem loc pentru cîteva mărturii (pe scurt). Vegetarianismul fereşte prea puţin de boli, „deşi am trăit strict vegetarian, soţul s-a îmbolnăvit rău de reumatism.

Toate încercările de vindecare au rămas fără rezultat, pînă cînd – din întîmplare — am găsit cărticica dumneavoastră şi am schimbat radical alimentaţia. În trei luni soţul meu a scăpat de dureri. Şi (eu) am suferit de grave insomnii. Şi acestea au dispărut în cel mai scurt timp — ca prin minune —datorită acestei alimentaţii. Este cea mai bună carte din acest domeniu, pe care am citit-o pînă acum". (U. şi Sch. din D.).

„Am avut pînă acum deja 3 crize de infarct miocardic, dar după ce am trăit aproape un an într-o oarecare măsură

după cartea dvs. mă simt atît de bine, fără să mai am neplăceri cu inima". (D-na E. K. din E.)

„Am fost complet vindecat de prostată. În schimbarea regimului am dat mai multă atenție semințelor de dovleac, apă minerală, Gamser și polen de flori". (V. M. din B.).

„Prin controlul medical s-a stabilit că ulcerul gastric a dispărut total — mulțumită sucurilor de zarzavat". (Fr. G. din S.).

„Avem de mai bine 2 ani o eczemă pe obraz. Cu ajutorul crudităților a dispărut în 4 săptămîni". (W. S. din P.).

„Zahărul este foarte normal. Mănînc miere iar și cu piciorul mă simt mai bine. Sînt mereu recunoscătoare că mi-a căzut în mîini lucrarea Dvs". (G. B. din B.).

„Au dispărut durerile din șolduri". (H. C. din S.).

„Artroză: îmi merge considerabil mai bine. Durerile au dispărut. Pot să dorm iar bine". (Fr. M. din S.).

„Durerile de șold dispar de la sine". (D-na H.C. din S.).

„Am renunțat la mîncărurile fierte și durerile reumatice se răresc cu adevărat. Cartea Dvs. de crudități este unică. Cred că puteți ajuta oamenilor mai mult cu ea, decît o pot face o mie de medici". (H. H. din E.).

„Am pierdut supragreutatea — pot purta iar vechile haine". (B. P. din H.).

„Durerile de la ficat au dispărut și scaunul este iar normal". (M. B. din B.).

„Aveam dese și puternice dureri de cap. Acum nu le mai am. Și oboseala a dispărut și pot dormi minunat". (T. E. din R.).

„Varicele de la piciorul drept au dispărut aproape complet". (M.E. din A.).

„Cu zece zile în urmă, am primit de la profesoara mea de sport, cărticica Dvs. Îndată am început să-mi schimb regimul și, minune, mă simt deja un alt om". (K. B. din W.).

„Vreau să-mi exprim încă o dată mulțumirea că mi-a căzut în mîini cărticica Dvs.: „Să trăim fără a fi bolnavi". (E. Z. din G.).

Una din cele mai recunoscătoare cititoare ale acestei cărți este D-na N. din B., care de la schimbarea regimului și vindecarea ei a comandat pînă acum cîteva duzini de exemplare.

Prin vindecarea mai multor boli cu ajutorul acestei cărți, este așa de mulțumită și entuziasmată încît a cîștigat mulți sănătoși și bolnavi de partea ei. Să ne povestească dînsa:

„Pe lîngă boli de inimă, dureri permanente de cap, insomnie, oboseli și depresiuni, o usturime de ochi insuportabilă de ani de zile, îmi făceau viața un chin. Toți specialiștii au dat greș. Trebuia să înghit zilnic cîte 10 pilule diferite, pînă cînd, aflîndu-mă în cea mai grea situație, un suflet iubit, mi-a adus cărticica Dvs. care a adus la toate, o întorsătură bună.

O dovadă remarcabilă că pentru vindecare trebuie îndepărtată întîi cauza bolii, și anume că o alimentație devalorizată prin fierbere, ne-a trimis-o dl. ing. dipl. H. B. din L.:

„Cu tot tratamentul stomatologic, am suferit timp de 20 de ani de parodontoză intensă (inflamația gingiilor). Durata de tratament prin crudități – un an. Chiar după trei luni, gingiile au încetat să sîngereze și să doară".

CUPRINS

	Pag.
Introducere	5
Introducere la ediția a 2-a, a 3-a, a 4-a și a 5-a	6
1. A fi bolnav este mai costisitor	7
— D o v e z i	
— Rețeta pentru micul dejun zilnic	
— Masa de prînz	
— Masa de seară zilnică	
2. Hrana vie rezolvă problema cancerului	12
3. Diferite vindecări	24
4. Pentru ce alimentație este creat omul ?	27
5. Prejudiciile fierberii alimentelor	30
6. Munca grea și hrana crudă	32
7. Dezvoltarea laptelui prin pasteurizare	34
8. De ce trăiesc astăzi oamenii mai mult ?	40
9. Zahărul alb (rafinat)	44
10. Pîinea albă și pîinea neagră	47
11. Sarea de bucătărie	50
12. De ce nu băuturi fierbinți ?	53
13. Cantitatea de acid din corp	54
14. Aprovizionarea cu crudități	58
15. Adaosuri la preparatele de crudități	60
— Proteinele	
— Semințele să fie crude	
— Fulgi și germeni (nu embrioni)	
— Făină de grîu integrală crudă	
— Uleiul deplin valoros (de valoare)	
— Lămîia și oțetul natural	
— Praf de verdețuri — completare la salate și mirodenille	
— Mirodenii și plante medicinale	
— Sarea ca condiment	
— Drojdia alimentară	
— Zahăr, miere, smochine	
— Laptele și brînza proaspătă	
— Amestecul de uruială uscată sau înmuiată	
— P î i n e a	
— Ceapa și usturoiul	
— Ce adaosuri nu se potrivesc ?	
— Mixer și aparat de sucuri	
— Vegetarianul și laptele	
— Referitor la rețetele ce urmează	
16. Rețete și plan de meniu	73
— Indicații — dozaje	
— Rețete diferite	
— Preparate la mixer !	

— Preparate la mixer II, 2 persoane
— Rețete de müsli
— Rețete de supă
— Pîine coaptă la soare
— Biscuiți de migdale
— Chec pentru Crăciun
— Cozonac — rețete
— Dulciuri și caramele
— Pastă de uns pe pîine — rețete
— M a r m e l a d e
— Sosuri, sucuri și maioneze
— Rețetă de salată
— Băuturi — sucuri — zemuri
— Băuturi cu lapte
— Plan de meniu
— Masa de dimineață
— Masa principală
— C i n a
17. Postul de vindecare — — — — — — — — — — — — — — — — 74
18. Boli de stomac, intestine, inimă și reumatismul — — — — — — — 100
— Boli de inimă, hiper și hipotensiune arterială
— Prevenirea varicelor
— Reumatism, artrită, artroză, sciatică, neplăceri ale încheieturilor coapsei, ale coloanei vertebrale
— Băi și împachetări diferite
19. Noi experimentări de vindecare a cancerului — — — — — — — 108
20. Tot felul de alte boli — calculii biliari și renali dispar fără operație — — — — — — — — — — — — — — — — 115
21. Vindecarea diabetului, a supra și subgreutății a bolilor de ficat și a glandelor precum și a lipsei de copii și a diferitelor altor boli — — — — — — — — — — — — — — — 116
— Insomnia
— Operații de apendicită, prostată și altele pot fi vindecate
— Vindecări de :
— Răceli, gripă
— Tuse, broșite
— Sinuzite
— Anghină
— Răni purulente
— Albeață
— Pneumonie
— TBC pulmonar
— Otită medie
— Anemie, leucemie incontinență urinară, astm
— Dezechilibru psihic
— Înștiințări și alte mărturii



Tiparul executat la:
S.C. Policromia – Piatra Neamţ